



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



INFORME DE:
“PRÁCTICA EN EL NIVEL SECUNDARIO
RURAL”

ELABORADO POR:
CESAR ROBERTO CCAMA ALVARO

DOCENTE:
Mg. FELIX RENSO RAMIREZ PULCHA

CICLO: IX
Semestre Académico: 2025-II

Puno – Perú

2025

DEDICATORIA

Este trabajo dedico con mucho cariño a Dios y a mi madre Rosa, así como a mis queridos hermanos, quienes han sido una fuente de motivación y amor constante que ha orientado mi vida. Agradezco especialmente su apoyo incondicional, tanto en aspectos económicos como emocionales, que me han permitido avanzar.

Cesar Roberto Ccama Alvaro.

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a todas las personas que han contribuido de alguna manera en la realización de este informe. En primer lugar, a la Universidad Nacional del Altiplano, Facultad de Ciencias de la Educación, Escuela Profesional de Educación Física por su formación profesional. De la misma forma agradecer a mi docente por su orientación, paciencia y apoyo constante a lo largo de todo el proceso de 2025-II, realizado la práctica preprofesional en el nivel secundario, en el área de Educación Física. También quiero agradecer a los docentes de la Institución Educativa Adventista “Fernando A. Stahl” - Platería, por darnos las facilidades para el desarrollo de la Practica Preprofesional en el nivel Secundario y consecuentemente se cumplir con las 45 sesiones de enseñanza.

Cesar Roberto Ccama Alvaro

RESUMEN

La escuela profesional de Educación Física de la facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano - Puno; preserva y resalta con una excelente estructura el proyecto de estudios, siendo una asignatura indispensable para el desenvolvimiento de los estudiantes, quienes en el futuro serán los encomendados para desempeñar la docencia dentro de la educación. El presente informe se ha realizado según las vivencias en la práctica en el nivel primaria, en la Institución Educativa Adventista “Fernando A. Stahl” - Platería, con la finalidad de mejorar la plena formación como docente que implica una gran responsabilidad y sobre todo un compromiso. Así mismo, cooperar en la instrucción integral de los estudiantes en esta modalidad de educación presencial. En este contexto la educación nos presenta una serie de retos, desafíos, competencias, producto de ello se requiere aplicar nuevas estrategias, metodológicas emergentes y recursos didácticos de la misma institución, compartiendo juegos predeportivos y deportivos, logrando cumplir la meta del desarrollo de 45 sesiones como mínimo, en las cuales llegue a realizar, iniciando desde el 03 de septiembre al 18 de diciembre del 2025 con los siguientes grados 1ro, 2do, 3ro y 4to de secundaria donde se trabajó las unidades 3 y 4 que el Ministerio de Educación brinda, y con la programación anual adquirida del docente de la institución en el curso de Educación Física, esto para el buen aprendizaje de cada uno de los estudiantes y el seguimiento correspondiente.

Palabra clave: Educación Física, experiencia de aprendizaje, formación, Integral y programación.

INTRODUCCIÓN

El presente informe corresponde a la práctica preprofesional en el nivel secundario, la cual está dirigido a la educación y construcción integral del ser humano en la Institución Educativa Adventista “Fernando A. Stahl” - Platería. Las cuales se divide en cinco capítulos.

CAPITULO I

En este capítulo se presenta el marco legal: las leyes, reglamentos, objetivos, estatutos, y metas que rigen y establecen el desempeño de la práctica preprofesional en el nivel secundario rural.

CAPITULO II

En el siguiente capítulo, basado al marco curricular; comprende conceptos básicos sobre la educación en la sociedad global.

CAPITULO III

Está basado en el marco operativo, donde aborda la importancia y la justificación de la práctica preprofesional, enfoques de la EF y procesos de la diversificación curricular, experiencias y actividades de aprendizaje.

CAPITULO IV

Trata del marco teórico conceptual, en la que se aborda la concepción de la Educación, EF, TIC en educación física, currículo, enseñanza, comprende los temas que se van a enseñar y que van a aprender los alumnos.

CAPITULO V

En este último capítulo se analizará todo sobre la práctica realizada en el nivel secundario, llegando a una conclusión sobre lo que se ha realizado en la práctica. Contiene los estilos de enseñanza-aprendizaje, instrumentos de evaluación, calificación de los escolares, etc. Las cuales que son las evidencias que justifica la ejecución de la práctica.

ÍNDICE

DEDICATORIA	2
DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTO	3
RESUMEN	4
CAPITULO I.....	9
MARCO LEGAL.....	9
1.1. Constitución política del Perú	9
1.2. Ley General de educación del Nro 28044 y su modificación Ley y su reglamento aprobado por el D.S. N° 019-9ED	10
1.3. Ley de la carrera pública magisterial Nro. 29062	11
1.4. Ley universitaria Nro. 30220.....	12
1.5. Estatuto de la Universidad Nacional del Altiplano Puno	13
1.6. Reglamento de Práctica Preprofesional	13
CAPITULO II.....	20
MARCO CURRICULAR.....	20
2.1. Proyecto educativo nacional.....	20
2.2. Currículo nacional	20
2.3. Enfoque transversal	21
2.4. Competencias y capacidades del área de Educación Física.....	21
2.5. Competencias trasversales.....	21
2.6. Estándares de aprendizaje.....	22
2.7. Desempeños.....	23
2.8. Estrategias metodológicas.....	24
2.9. Recursos didácticos	24
2.10. Evaluación	25
2.11. Tipos de evaluación.....	25
2.12. Técnicas e instrumentos de evaluación	26
CAPITULO III	27
MARCO OPERATIVO.....	27

3.1.	Función del profesor de educación física en primaria.....	27
3.2.	Justificación de la práctica preprofesional	27
3.3.	Importancia de la práctica preprofesional.....	27
3.4.	Enfoque de la educación física	28
3.5.	Proceso de diversificación curricular	28
3.6.	Programación curricular anual de educación física	28
3.7.	Unidades didácticas y/o experiencias de aprendizaje	29
3.8.	Unidades de aprendizaje.....	29
3.9.	Proyectos de aprendizaje	29
3.10.	Módulos de aprendizaje	29
3.11.	Talleres de aprendizaje.....	30
3.12.	Actividad de aprendizaje.....	30
3.8.1.	Procesos pedagógicos.....	30
3.8.2.	Proceso didáctico	30
3.8.3.	Procesos cognitivos	31
3.8.4.	Momentos pedagógicos	31
3.13.	Evaluación en educación física	31
CAPITULO IV		32
MARCO CONCEPTUAL		32
4.1.	Educación.....	32
4.2.	Educación física.....	32
4.3.	Tecnología de la información y comunicación TICs en Educación Física....	32
4.4.	Currículo	33
4.5.	Enfoque	33
4.6.	Corporeidad.....	33
4.7.	Enseñanza	34
4.8.	Aprendizaje.....	34
4.9.	Competencia	35

4.10.	Capacidades.....	35
4.11.	Estándares de aprendizaje	35
4.12.	Evaluación	36
CAPITULO V		37
PRESENTACIÓN Y ANALISIS DE RESULTADOS		37
5.1.	Población atendida por grado y sección	37
5.2.	Población atendida según grado y genero	37
5.3.	Población atendida según grado y edad.....	38
5.4.	Medios y materiales utilizados	38
CONCLUSIONES		40
SUGERENCIAS		41
REFERENCIAS		42
WEBGRAFIA.....		46
ANEXO.....		47

CAPITULO I

MARCO LEGAL

1.1. Constitución política del Perú

Según la Constitución Política del Perú (1993), nos menciona que:

Artículo 13°.- Educación y libertad de enseñanza.

La educación tiene como finalidad el desarrollo integral de la persona humana. El Estado reconoce y garantiza la libertad de enseñanza. Los padres de familia tienen el deber de educar a sus hijos y el derecho de escoger los centros de educación y de participar en el proceso educativo.

Artículo 14°.- Educación para la vida y el trabajo.

La educación promueve el conocimiento, el aprendizaje y la práctica de las humanidades, la ciencia, la técnica, las artes, la educación física y el deporte. Prepara para la vida y el trabajo y fomenta la solidaridad. Es deber del Estado promover el desarrollo científico y tecnológico del país. La formación ética y cívica y la enseñanza de la Constitución y de los derechos humanos son obligatorias en todo el proceso educativo civil o militar. La educación religiosa se imparte con respeto a la libertad de las conciencias. La enseñanza se imparte, en todos sus niveles, con sujeción a los principios 9 constitucionales y a los fines de la correspondiente institución educativa. Los medios de comunicación social deben colaborar con el Estado en la educación y en la formación moral y cultural.

Artículo 15°.- El profesorado en la enseñanza oficial es carrera pública.

La ley establece los requisitos para desempeñarse como director o profesor de un centro educativo, así como sus derechos y obligaciones. El Estado y la sociedad procuran su evaluación, capacitación, profesionalización y promoción permanentes. El educando tiene derecho a una formación que respete su identidad, así como al buen trato psicológico y físico. Toda persona, natural o jurídica, tiene el derecho de promover y conducir instituciones educativas y el de transferir la propiedad de éstas, conforme a ley.

Artículo 17°.- Obligatoriedad de la educación inicial, primaria y secundaria.

La educación inicial, primaria y secundaria son obligatorias, en las instituciones educativas del estado la educación es gratuita. En las universidades públicas del estado garantiza el derecho a educarse gratuitamente a todos los estudiantes que mantengan un rendimiento satisfactorio y no cuente con los recursos económicos necesarios para cubrir los costos de educación.

Artículo 18°. - La educación universitaria.

La educación universitaria tiene como fines la formación profesional, la difusión cultural, la creación intelectual y artística y la investigación científica y tecnológica. El Estado garantiza la libertad de cátedra y rechaza la intolerancia. Las universidades son promovidas por entidades privadas o públicas. La ley fija las condiciones para autorizar su funcionamiento. La universidad es la comunidad de profesores, alumnos y graduados. Participan en ella los representantes de los promotores, de acuerdo con ley. Cada universidad es autónoma en su régimen normativo, de gobierno, académico, administrativo y económico. Las universidades se rigen por sus propios estatutos en el marco de la Constitución y de las leyes.

1.2. Ley General de educación del Nro 28044 y su modificación Ley y su reglamento aprobado por el D.S. N° 019-9ED

Así mismo Ley General de Educación N° 28044 (2003), menciona lo siguiente:

Artículo 3°. – La educación como derecho.

La educación es un derecho fundamental de la persona y de la sociedad. El Estado garantiza el ejercicio del derecho a una educación integral y de calidad para todos y la universalización de la Educación Básica. La sociedad tiene la responsabilidad de contribuir a la educación y el derecho a participar en su desarrollo.

Artículo 4°. – Gratuidad de la educación.

La educación es un servicio público; cuando lo provee el Estado es gratuita en todos sus niveles y modalidades, de acuerdo con lo establecido en la Constitución Política y en la presente ley. En la Educación Inicial y Primaria se complementa obligatoriamente con programas de alimentación, salud y 10 entrega de materiales educativos

Artículo 5°.- Libertad de enseñanza.

La libertad de enseñanza es reconocida y garantizada por el Estado. Los padres de familia, o quienes hagan sus veces, tienen el deber de educar a sus hijos y el derecho a participar en el proceso educativo y a elegir las instituciones en que éstos se educan, de acuerdo con sus convicciones y creencias. Toda persona natural o jurídica tiene derecho a constituir y conducir centros y programas educativos.

Artículo 6°.- Formación ética y cívica.

La formación ética y cívica es obligatoria en todo proceso educativo; prepara a los educandos para cumplir sus obligaciones personales, familiares y patrióticas y para ejercer sus deberes y derechos ciudadanos. La enseñanza de la Constitución Política y de los derechos

humanos es obligatoria en todas las instituciones del sistema educativo peruano, sean civiles, policiales o militares. Se imparte en castellano y en los demás idiomas oficiales.

Artículo 8°.- Principios de la educación

La educación peruana tiene a la persona como centro y agente fundamental del proceso educativo. Se sustenta en los siguientes principios:

- a) La ética, que inspira una educación promotora de los valores de paz, solidaridad, justicia, libertad, honestidad, tolerancia, responsabilidad, trabajo, verdad y pleno respeto.**
- b) La equidad, que garantiza a todas iguales oportunidades de acceso, permanencia y trato en un sistema educativo de calidad.**
- c) La inclusión, que incorpora a las personas con discapacidad, grupos sociales excluidos, marginados y vulnerables, especialmente en el ámbito primaria.**
- d) La calidad, que asegura condiciones adecuadas para una educación integral, pertinente, abierta, flexible y permanente.**
- e) La democracia, que promueve el respeto irrestricto a los derechos humanos, la libertad de conciencia, pensamiento y opinión.**
- f) La interculturalidad, que asume como riqueza la diversidad cultural, étnica y lingüística del país, y encuentra en el reconocimiento y respeto a las diferencias.
- g) La conciencia ambiental, que motiva el respeto, cuidado y conservación del entorno natural como garantía para el desenvolvimiento de la vida.
- h) La creatividad y la innovación, que promueven la producción de nuevos conocimientos en todos los campos del saber, el arte y la cultura.

1.3. Ley de la carrera pública magisterial Nro. 29062

Por otro lado, Ley de la carrera pública magisterial Nro. 29062 (2007), refiere en los siguientes artículos:

Artículo 1°.- Objeto de la norma

El presente reglamento tiene por objeto regular la carrera pública magisterial, como desarrollo profesional orientado a promover y fortalecer la mejora de la calidad del proceso de enseñanza aprendizaje y permitir que aquellos docentes que trabajan en el sector público se desarrollen social, cultural, profesional y económicamente, mejoren permanentemente sus competencias docentes y alcancen, en base a su esfuerzo, el reconocimiento social que merecen.

Artículo 2°. Ámbito de aplicación

El ámbito de aplicación del reglamento de la Ley es nacional, con gestión descentralizada que alcanza al Gobierno Nacional, Gobiernos Regionales y Gobiernos Locales, al Ministerio de Educación, Direcciones Regionales de Educación, Unidades de Gestión Educativa Local e Instituciones Educativas Públicas de Educación Básica, en todos sus niveles y modalidades, así como a las de Educación Técnica Productiva.

La norma se aplica a los docentes de educación básica y técnico productiva que pertenecen a la carrera pública magisterial entendiéndose por tales, a los siguientes docentes: los que, habiendo ingresado a ella, de acuerdo con las normas establecidas en el presente reglamento, prestan sus servicios en Instituciones o programas educativos, administrados directamente por el sector público o por entidades que mantienen convenios con el Estado. También se aplica a los especialistas de educación que, habiendo ingresado a ella, prestan servicios, mediante los procedimientos establecidos en el presente reglamento, en las Direcciones Regionales y Unidades de Gestión Educativa Local, con excepción de los de educación superior.

Artículo 5°.- Área de Gestión Pedagógica

Pertenecen a ella los docentes que ejercen entre otras funciones, enseñanza en el aula y/o tutoría y orientación educacional, coordinación académica, jefatura de taller o aula de innovaciones, asesoría y formación entre pares; asimismo los docentes que realizan actividades curriculares en los programas educativos públicos complementarios al interior de la institución educativa o en la comunidad. Se desarrolla del primer al quinto nivel de la carrera.

1.4. Ley universitaria Nro. 30220.

Según Ley Universitaria Ley N°30220 (2014), señala lo siguiente:

Artículo 32. Definición de las Facultades

Las facultades son las unidades de formación académica, profesional y de gestión. Están integradas por docentes y estudiantes.

Artículo 39. Régimen de Estudios

El régimen de estudios se establece en el Estatuto de cada universidad, preferentemente bajo el sistema semestral, por créditos y con currículo flexible. Puede ser en la modalidad presencial, semipresencial o a distancia. El crédito académico es una medida del tiempo formativo exigido a los estudiantes, para lograr aprendizajes teóricos y prácticos. Para estudios

presenciales se define un crédito académico como equivalente a un mínimo de dieciséis (16) horas lectivas de teoría o el doble de horas de práctica. Los créditos académicos de otras modalidades de estudio, son asignados con equivalencia a la carga lectiva definida para estudios presenciales.

1.5. Estatuto de la Universidad Nacional del Altiplano Puno

Desde el punto de vista Universidad Nacional del Altiplano (2021), nos afirma lo siguiente:

Artículo 25.- Escuela Profesional

La Escuela Profesional, o la que haga sus veces, es la unidad orgánica de línea dependiente del Decanato, responsable de ejecutar el sistema curricular de una escuela profesional, así como de dirigir su aplicación para la formación y capacitación pertinente, hasta la obtención del grado académico y título profesional correspondiente.

Artículo 250.- Evaluación del Estudiante

La evaluación del estudiante es un proceso integral, permanente y progresivo que corresponde a todas las actividades lectivas de investigación, responsabilidad social, producción de bienes, prácticas preprofesionales y profesionales que están a cargo de los docentes y conforme a los reglamentos.

1.6. Reglamento de Práctica Preprofesional

Artículo 7°.- El presente reglamento establece normas y procedimientos generales para la realización de las Prácticas Preprofesionales de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano, Facultad de Educación y Escuela Profesional de Educación Física.

Artículo 8°.- Las Prácticas Preprofesionales ofrecen al estudiante de pregrado la oportunidad de poner en ejercicio las competencias adquiridas durante la formación académica de acuerdo al Plan de Estudios del currículo de la Escuela Profesional de Educación Física.

Artículo 9° La Práctica Preprofesional está destinada a contribuir en el mejoramiento de la calidad educativa y a la formación sólida e integral del estudiante de la Escuela Profesional de Educación Física.

Artículo 10°.- Las Prácticas Preprofesionales están consideradas como curso dentro de los Planes de Estudios por competencias y son los que realizan los estudiantes de pregrado en las diferentes Instituciones de Educación Básica Regular, y en instituciones y/o organizaciones públicas y privadas.

Artículo 11°.- Las Prácticas Preprofesionales se programarán y desarrollarán dentro del

ciclo de estudio y semestre académico, en concordancia con el Plan de Estudio, a partir del V ciclo hasta el X ciclo, siempre que el estudiante haya aprobado la totalidad de sus créditos.

Artículo 12° El presente reglamento tiene por objeto establecer las disposiciones reglamentarias de la Ley N° 30432, norma que promueve y garantiza la práctica del deporte y la educación física en los diferentes niveles de la educación básica pública. **Artículo 13°** El presente reglamento es de aplicación a todos los niveles de la Educación Básica Regular, respetando las características y necesidades de los estudiantes, así como en instituciones y/o organizaciones públicas y privadas donde se promoció la salud.

OBJETIVOS:

Artículo 1°.- Al concluir las prácticas preprofesionales, el estudiante estará en la condición de:

- a) Consolidar su formación profesional, como facilitador del aprendizaje a través del ejercicio integral de planificación, implementación, ejecución y evaluación del proceso de aprendizaje y enseñanza.
- b) Desarrollar la Práctica Preprofesional en las instituciones públicas y privadas del ámbito escolar y no escolar que comprende las zonas urbanas, urbano-marginales y primarias.
- c) Poner en práctica los diferentes conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes obtenidos dentro de su formación académica profesional en situaciones reales del ejercicio docente.
- d) Diversificar las propuestas del sistema educativo peruano en planificación es curriculares en los distintos niveles de Educación Básica Regular.
- e) Proponer y aplicar programas de actividad física, deportiva y recreativa para la salud, en instituciones y/o organizaciones públicas y privadas en promoción de la salud.
- f) Implementar y desarrollar sesiones de aprendizaje con estrategias metodológicas, elaboración y manejo de los materiales educativos, así como el uso adecuado de equipos tecnológicos.
- g) Evaluar las sesiones de aprendizaje con la aplicación de instrumentos pertinentes. h) Desarrollar clase modelo, elaborar el informe de práctica preprofesional y sustentar

CARACTERÍSTICAS:

Artículo 14°.- Las características de la Práctica Preprofesional están en relación con el

Plan de Estudios, las que son:

- a) Integral, porque está dirigida al desarrollo personal, profesional y social del estudiante.
- b) Sistemática, porque se desarrolla en forma secuencial, progresiva y se relaciona con los elementos y componentes para la formación Profesional.
- c) Flexible, porque atiende a diversas realidades de la actividad pública en diferentes áreas geográficas.
- d) Formativa, porque fortalece la formación cívica, ética y moral.
- e) Obligatoria y secuencial, porque cada una de las etapas de la Práctica Preprofesional es prerrequisito de la siguiente práctica.
- f) Individualizada, porque durante el desarrollo de cada una de las etapas de la práctica es de responsabilidad de cada estudiante.
- g) Reflexiva, porque permite la retroalimentación fundamentada en la crítica, el análisis y los juicios de valor.

FUNCIONES DE LOS ESTUDIANTES DE PRÁCTICA

Artículo 23° Estudiantes practicantes Los estudiantes practicantes matriculados en el semestre y ciclo académico respectivo, tienen las siguientes funciones:

- a) Asistir a clases del curso de Práctica Preprofesional desde la primera semana, una vez iniciado el semestre académico, de no ser así, será retirado del curso.**
- b) Desarrollar la Práctica Preprofesional cumpliendo estrictamente los aspectos contemplados en el presente Reglamento.**
- c) Entregar el oficio, horario, ficha de monitoreo y control de asistencia en la institución de manera formal (terno) acompañado por el docente de Práctica Preprofesional.**
- d) Entregar al docente del curso de Práctica Preprofesional el oficio y horario con todas las firmas requeridas y en digital, en un plazo máximo de doce (12) días, luego de haber iniciado el semestre académico para el repositorio de la Práctica Preprofesional.**
- e) Elaborar su carpeta pedagógica según formato establecido por la Escuela Profesional de Educación Física (Anexos), la misma que será entregada a la institución donde realizará la Práctica Preprofesional.**

- f) Demostrar en todo momento los valores morales y cívicos propios del perfil profesional del docente, contribuyendo con la imagen institucional.**
- g) Prepararse en los contenidos teóricos y aplicar estrategias metodológicas de enseñanza-aprendizaje en el desarrollo de las sesiones de aprendizaje.**
- h) Elaborar sus sesiones de aprendizaje previa coordinación con el docente del área de la Institución Educativa.**

TIPO DE PRÁCTICA PREPROFESIONAL:

Artículo 25°.- Se considera Prácticas Preprofesionales válidas a todas aquellas que se realicen cumpliendo con los requisitos previstos en el presente reglamento.

Artículo 26°.- La Práctica Preprofesional es un curso de naturaleza de estudios especializados, la misma que permite a los estudiantes el afianzamiento y desarrollo técnico pedagógico en las instituciones pertinentes.

Artículo 27°.- La Práctica Preprofesional permite a docentes y estudiantes participar en la elaboración y ejecución de proyectos de investigación científica en el campo de la educación física, deportes, recreación y áreas afines.

METAS:

Artículo 28°.- Promover la formación académica integral de los estudiantes en los aspectos cognitivos, procedimentales y actitudinales en la intervención preprofesional, donde se promueve la aplicación de los conocimientos teóricos y metodológicos.

- a. Observar 01 sesión de aprendizaje dirigida por el docente de la institución educativa con acompañamiento del docente de práctica, en caso no haya docente en la institución educativa, lo dirigirá el docente de práctica. (la observación será por todo el grupo).
- b. Observar una sesión de aprendizaje dirigida por el profesor del curso en la institución educativa.
- c. Realizar 45 sesiones de aprendizaje como mínimo. Por semana desarrollar 05 sesiones.
- d. Desarrollar una clase modelo ante los jurados evaluadores.
- e. Presentar y sustentar el informe de práctica, con aprobación del docente.
- f. Presentar un ejemplar del informe final en virtual, dos días hábiles después de la sustentación al docente, luego de haber corregido las observaciones realizadas por el jurado.

DESARROLLO DE LA PRACTICA PREPROFESIONAL:

Las Practicas Preprofesionales comprenden las siguientes etapas:

- Para iniciar las Prácticas Pre Profesionales, el estudiante deberá matricularse en el curso.
- El estudiante solicitará al docente de Práctica Profesional el oficio emitido por el Decano de la Facultad de Ciencias de la Educación.
- El oficio será entregado en la Institución Educativa pública o privada y otras entidades en caso de promoción de la salud, donde efectuará sus prácticas.
- El estudiante coordinará con el docente titular del área de Educación Física y en el caso de promoción de la salud con los responsables directos, sobre el inicio de sus prácticas y presentación de su carpeta pedagógica, además de solicitar el horario académico.
- Los estudiantes practicantes presentaran al docente del curso de Practica Preprofesional, el oficio con recepción de la Institución y fichas de horario firmadas, ambos documentos en digital, el archivo será en PDF, rotulados de la siguiente manera:

CCAMA_ALVARO_CESAR_ROBERTO_OFICIO
CCAMA_ALVARO_CESAR_ROBERTO_HORARIO

- El Docente de las Prácticas Preprofesionales está en la facultad de recabar información de los docentes titulares de las instituciones educativas y en el caso de promoción de la salud de los responsables directos para su evaluación, asimismo están en la condición de efectuar las supervisiones inopinadas y entrega del informe mensual de las visitas con las evidencias respectivas al coordinador de Práctica.
- En el proceso de la Práctica Preprofesional, el estudiante desarrolla su clase modelo con rúbrica, en presencia de tres jurados y como mínimo dos, que consiste en el desarrollo de una sesión de aprendizaje previamente planificada y aprobada por el docente de Práctica Preprofesional.
- El estudiante practicante presentará al docente de Práctica Preprofesional la rúbrica de clase modelo firmado por los jurados y en virtual, cuyo archivo se guardará en formato PDF con el siguiente rótulo.

CCAMA_ALVARO_CESAR_ROBERTO_CLASE_MODELO

Al término de las Prácticas Preprofesionales, los estudiantes solicitarán a la Institución donde realizó su práctica, una constancia de haber realizado satisfactoriamente la Practica Preprofesional.

- El estudiante, al concluir su Práctica Preprofesional, presentará el Informe Final en

digital al docente responsable de prácticas, el que será revisado y entregado a los jurados.

- Para finalizar el curso de Práctica Preprofesional, el estudiante debe sustentar el Informe Final ante los jurados designados por sorteo, defendiendo la práctica que realizó, el cual faculta su aprobación de la materia.

Finalizado el ciclo académico, el docente titular del curso de Prácticas Preprofesionales, presentará a coordinación los Informes Finales de las Prácticas Preprofesionales a su cargo debidamente calificados en digital y un ejemplar en físico.

De todos los ejemplares, los 3 mejores informes quedan en archivo en formato PDF con el siguiente rótulo.

CCAMA_ALVARO_CESAR_ROBERTO_INFORME_FINAL
DERECHOS Y DEBERES DEL ESTUDIANTE PRACTICANTE:

Artículo 40°.- Derechos del estudiante practicante El estudiante tiene los siguientes derechos durante el desarrollo de la práctica:

- a) Recibir una formación académica de calidad que le otorgue conocimientos y competencias para el desempeño profesional y de investigación científica.
- b) Recibir oportunamente el sílabo del curso de práctica preprofesional y otros documentos académicos que sean pertinentes al curso y su ejecución.
- c) Ser tratado con dignidad, respeto y sin discriminación.
- d) Recibir asesoramiento y orientación oportuna de su docente titular del curso para el cumplimiento de su Práctica Preprofesional.
- e) Ser evaluado en forma justa y recibir información oportuna de los resultados.
- f) Ser acogido en una Institución educativa para realizar sus prácticas.

Artículo 41° De los deberes del estudiante practicante Son deberes del Estudiante Practicante:

- a) Matricularse oportunamente en el curso de Práctica Preprofesional.
- b) Contribuir al desarrollo y la calidad de la educación Básica Regular, así como promocionar la salud en las instituciones públicas y privadas.

- c) Demostrar responsabilidad, eficiencia profesional, disciplina, puntualidad y ética en todos sus actos durante el desarrollo de las prácticas.
- d) Velar por la conservación y mantenimiento de los materiales, equipos e infraestructura de la entidad donde se encuentra realizando sus Prácticas.
- e) Presentar con puntualidad los documentos técnico pedagógicos para la revisión y desarrollo de las Prácticas Preprofesionales.
- f) Asistir con puntualidad a las entidades de Practica Preprofesional y desarrollar las sesiones con pertinencia.
- g) Participar en las actividades del calendario cívico escolar y otros programadas por la Institución pública o privada.
- h) Promover la realización de Proyección Social y Extensión Universitaria de acuerdo a las necesidades de las instituciones públicas y privadas donde realiza la Práctica Profesional.**

CAPITULO II

MARCO CURRICULAR

2.1. Proyecto educativo nacional

El Proyecto Educativo Nacional (PEN), Es un documento de planificación estratégica a largo plazo que guía el desarrollo de la educación en un país. Este tipo de proyecto busca definir políticas, objetivos y estrategias para mejorar el sistema educativo, garantizando una educación inclusiva, equitativa y de calidad para todos. (Proyecto Educativo Nacional,2021)

El PEN suele abordar temas clave como:

- Acceso y Equidad: Asegurar que todos los niños y jóvenes tengan acceso a la educación, sin importar su origen socioeconómico, género, etnia o ubicación geográfica.
- Calidad Educativa: Mejorar los estándares de enseñanza y aprendizaje, así como la formación y el desarrollo profesional de los docentes.
- Pertinencia: Alinear la educación con las necesidades del mercado laboral y las realidades sociales y culturales del país, fomentando habilidades y competencias relevantes.
- Gobernanza y Gestión: Fortalecer la administración y la gestión del sistema educativo, promoviendo la transparencia, la rendición de cuentas y la participación comunitaria.
- Infraestructura y Recursos: Asegurar que las escuelas estén bien equipadas y que se disponga de los recursos necesarios para una educación de calidad.
- Innovación y Tecnología: Integrar nuevas tecnologías y métodos innovadores en el proceso educativo para mejorar la enseñanza y el aprendizaje.

2.2. Currículo nacional

El Currículo Nacional es el documento marco de la política educativa de la educación básica que contiene los aprendizajes que se espera que los estudiantes logren durante su formación básica, en concordancia con los fines y principios de la educación peruana, los objetivos de la educación básica y el Proyecto Educativo Nacional.

Este documento establece el Perfil de Egreso de la Educación Básica, las competencias nacionales y sus progresiones desde el inicio hasta el fin de la educación básica, así como sus niveles esperados por ciclo, nivel y modalidades. Además, contiene orientaciones para la

evaluación formativa y la diversificación curricular.

2.3. Enfoque transversal

- **Presentar el dilema o conflicto:** Presentar la situación, recoger saberes previos y sensibilizar a los estudiantes.
- **Recojo de información:** Dar a conocer a los estudiantes qué enfoques transversales y competencias están en juego. A partir de ello, diseñar en conjunto estrategias para abordarlos y para trabajar con argumentos y contraargumentos.
- **Analizar el dilema o conflicto con argumentos:** Observar, clasificar, comparar y contrastar diferentes argumentos o perspectivas en grupos de trabajo, a partir del diálogo. El docente provoca conflictos cognitivos apropiados.

2.4. Competencias y capacidades del área de Educación Física

Como señalan (Marza & Cruz (2018), las competencias son entendidas desde una perspectiva pedagógica consideradas herramientas muy útiles para movilizar dinámicas, saberes y procesos; es a través de estas habilidades que los estudiantes adquieren habilidades que facilitan la transferencia de conocimientos y crean innovación.

El Ministerio de Educación (MINEDU, 2017) define la competencia como las potencialidades de una persona para unir una serie de capacidades y poder lograr un determinado objetivo en una situación predispuesta, con la finalidad de poder trabajar de manera adecuada y con una actitud moral.

Según el Ministerio de Educación (MINEDU, 2017) las capacidades son medios que son susceptibles de acción. Estos medios son cognición, habilidades y actitudes que los escolares utilizan a fin de desafiar situaciones predispuestas. Nuestras habilidades implican pequeños movimientos vinculados a habilidades relativamente complejas.

2.5. Competencias trasversales

En el Currículo Nacional, las competencias transversales son aquellas que pueden ser desarrolladas por los estudiantes a través de diversas situaciones significativas promovidas en las diferentes áreas curriculares. El desarrollo y la evaluación formativa de estas competencias es responsabilidad de todos los docentes del grado. En este sentido, deben acordar, en conjunto, los propósitos de aprendizaje para el año escolar y las unidades, así como definir criterios de evaluación comunes y diseñar actividades, de modo que sean pertinentes y se complementen

desde el trabajo que realizan en las áreas curriculares a su cargo.

Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC

Hoy en día es posible acceder a múltiples horizontes culturales, sociales, científicos y laborales. Esto es propio de una sociedad globalizada en la que todos los grupos humanos establecen vínculos y son interdependientes. En gran medida, el desarrollo de las Tecnologías de Información y Comunicación lo han hecho posible. Estas se plantean como entornos virtuales en los cuales las personas interactúan con la información y gestionan su comunicación, lo que se manifiesta en diversas actividades educativas. (Ministerio de Educación del Perú, 2016)

Asimismo, una de las potencialidades de las TIC constituye que, por su alcance, puede brindar oportunidades a personas con necesidades diferentes o especiales para acceder a los entornos virtuales; de esta manera, abre posibilidades de expresión, comunicación e interacción con igualdad e inclusión.

En ese sentido, define Gallego (2011), a los entornos virtuales como escenarios, espacios u objetos constituidos por tecnologías de información y comunicación. Estos se caracterizan por ser interactivos (comunicación con el entorno), virtualizados (porque proponen representaciones de la realidad), ubicuos (se puede acceder a ellos desde cualquier lugar con/sin conexión a Internet) e híbridos (integración de diversos medios de tecnologías y comunicación).

2.6. Estándares de aprendizaje

Descripción del progreso de habilidades en el entorno de una complejidad creciente, desde el principio hasta el final de la educación básica según el siguiente orden muchos estudiantes han avanzado en una habilidad particular. Se incluyen estas definiciones de forma general porque se refieren al método descrito en la capacidad de resolver o tratar situaciones reales.

Estas definiciones describen el estándar que todos los alumnos deben conseguir al concluir la educación primaria. Sin embargo, se sabe que existen diferentes niveles de educación dentro de un mismo grupo escolar, como lo demuestran investigaciones nacionales e internacionales, y que varios alumnos no llegan en las condiciones prescritas. Por ello, el estándar sirve para determinar qué tan cerca o lejos está el estudiante del logro esperado al final de cada etapa en relación con una habilidad en particular. En este sentido, la tasa de aprendizaje pretende servir como una medida de aprendizaje, dentro del aula o de

sistema (evaluación nacional). (Ministerio de Educación, 2016)

Los estándares de aprendizaje es el criterio de evaluación que acceden a los resultados de aprendizaje y formalizan que el alumno debe saber, entender y poner en práctica en cada área.

Deben ser observables y medibles y permitir graduar el rendimiento o logro alcanzando. (Aranda Martinez, 2018)

2.7. Desempeños

Son definiciones precisas de lo que los alumnos están haciendo y entre pasos que están tomando. Desarrollo de competencias los cuales se pueden ver en diferentes situaciones o circunstancias. No pretende ser exhaustivo, sino reflejar las acciones que muestran los estudiantes cuando están a punto de alcanzar el nivel de conocimiento esperado o lo han alcanzado. (Ministerio de Educación, 2016 p. 48)

Los desempeños académicos están íntimamente relacionados con la evaluación del aprendizaje, ya que muestra las calificaciones obtenidas en cada materia del curso escolar. Dicha evaluación incluye muchos hechos contradictorios, entre ellos las opiniones de los docentes, lo que hace de la evaluación un proceso difícil que en el día a día de las instituciones educativas habla de la diversidad de situaciones entre los diferentes miembros de la comunidad académica y que en ocasiones genera conflicto entre los alumnos que están dentro del proceso. (Quintero & Orozco, 2013)

Definición del nivel de la competencia previsto al final del ciclo III, IV y V de se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. (MINEDU, 2016) Desempeños de primer grado:

- Evalúa de forma independiente que puede realizar de su cuerpo en diversas acciones para perfeccionar sus movimientos (saltar, correr, lanzar) manteniendo y/o restaurando la estabilidad en lugares y objetos, con un uso cuidadoso de los diferentes apoyos básicos; por lo tanto, de esa manera conoce su lateralidad.
- Sugiere en todo lugar y hora para conocer su lado lateralidad precisamente, y con un pensamiento "de la parte superior hacia abajo", "de adentro hacia la parte afuera", "de cerca y a distancia", de acuerdo a sus atracción y necesidades.
- Determina nuevos movimientos y mímicas para representar materiales, personajes, estados de ánimo y ritmos simples de diferentes orígenes: naturaleza, música y de la corporeidad.

- Expresa consigo mismo sus emociones motrices (miedo, sufrimiento, felicidad, alegría, debilidad, cansancio, ira, etc.) y representan en las actividades acciones diarias de su familia y sociedad; así confirma su identidad.

2.8. Estrategias metodológicas

Es una serie de pasos prácticos para que los maestros mejoren la forma en que enseñan y aprenden. Deben ser seleccionados y utilizados de acuerdo al contenido y características importantes de los estudiantes de una manera sistemática que permita el desarrollo del conocimiento intelectual, para producir una educación significativa. (Arguello U., 2016)

Los estilos de enseñanza en Educación Física.

Según Martínez (2008) afirma: “Los estilos de enseñanza están referidos a la forma con la que se realiza la docencia, existiendo diferentes maneras de impartirlas como los resultados obtenidos de ellas. No existe un estilo único o ideal de enseñanza, pues dependerá de los objetivos que se necesiten alcanzar, ya que cada uno de ellos tiene sus propias características”. Indica (Delgado, 2002) dice que los estilos de enseñanza son “el método o estructura de la relación aceptable entre los aspectos personales de la educación y el método a nivel técnico de comunicación, y a nivel de la organización del grupo y sus relaciones, en función de las decisiones que tome el docente”.

2.9. Recursos didácticos

Apoya a la docencia y potencia la tarea del pedagogo, corrigiendo el desarrollo de enseñanza y aprendizaje. Las ayudas didácticas para la enseñanza incluyen ayudas audiovisuales, informáticas didácticas, soporte físico y más para el beneficio del instructor a mejorar sus habilidades en el salón de clases. Estas herramientas han sido creadas por los docentes de acuerdo a las necesidades, motivaciones y para despertar el interés de los estudiantes por fortalecer el proceso de enseñanza y aprendizaje, permitiéndoles combinar los contenidos del curso con actividades prácticas, según (Murillo, 2017).

Material convencional. - Esta teoría ha organizado todas las herramientas para las prácticas o didácticas de la enseñanza que son éticas y comunes en el campo de la educación física, cuyo uso es establecido a las prácticas deportivas y tradicionales interviniendo en el área para ayudar a cumplir los objetivos de cada sesión, indica (Luceo, 2010).

Material no convencional. - Este tipo de material incluye todo lo que no siempre se ha

utilizado en educación física. Estos pueden ser variados como también puede estar diseñado y creado específicamente para determinadas actividades físicas y deportivas, por otro lado, puede tener materiales reciclados. (Luceo, 2010)

2.10. Evaluación

Es una secuencia que se realiza para constatar los logros necesarios en una institución educativa o de algo específico, con la finalidad de asegurar la calidad en la enseñanza. Controlar la calidad de enseñanza. Buscando la mejora continua (LópezPastor, 2007).

Definida también como “Proceso de identificar, obtener y proporcionar información útil y descriptiva acerca del valor y mérito de las metas, la planificación, la realización y el impacto de un objeto determinado, con el fin de servir de guía para la toma de decisiones, solucionar los problemas de responsabilidad y promover la comprensión de los fenómenos implicados” (Arriola, 2009).

2.11. Tipos de evaluación

Evaluación inicial: Mirar la situación de los alumnos al inicio del proceso de aprendizaje y ver la definición de los objetivos a alcanzar, la elección del contenido y el método de uso en las partes didácticas (Baez, 2011).

Evaluación continua: Gestionar el proceso y poder realizar los ajustes, mejoras y correcciones necesarias que se estimen en la sesión (Baez, 2011).

Evaluación Diagnostica: Se realiza una prueba de detección antes de iniciar el proceso de formación. También se le llama previsión relevante de la información del alumno. Cuando se trata de la primera evaluación de una clase o grupo, a menudo se le llama prognosis, y cuando se trata de un estudiante en específico, es más correcto llamarlo diagnosis (Jorba, 1997).

Evaluación formativa: Se utiliza en el primer intento de crear un orden.

Entendemos cualquier proceso de evaluación que tenga como objetivo principal mejorar los procesos de enseñanza y aprendizaje. Es cualquier forma de evaluación que ayuda a los estudiantes a aprender más (y/o corregir errores propios) y a los profesores a aprender a hacerlo mejor (mejorar sus métodos de enseñanza). En otras palabras, el objetivo no es evaluar al estudiante, sino encontrar información que nos permita saber cómo ayudar a los estudiantes a mejorar y aprender más, y esto ayudará a los maestros a aprender a hacer mejor su trabajo. Para profundizar en nuestras propuestas y experiencias de Evaluación Formativa en EF, aconsejamos

consultar los trabajos yacitados (Pastor, 2006).

Evaluación sumativa: Intenta crear una buena medida de los resultados obtenidos al final de la secuencia de enseñanza-aprendizaje. Se presta especial atención a la recopilación de información y al desarrollo de herramientas para evaluar medidas confiables de información (López, 2016).

Evaluación compartida: Entendemos que la evaluación debe ser a través de la discusión y el consenso y/o la toma de decisiones colectiva, no el desempeño individual y los procedimientos prescritos. En este proceso, la autoevaluación, la coevaluación, la heteroevaluación y las calificaciones son los métodos que juegan un papel importante (Pastor, 2006).

2.12. Técnicas e instrumentos de evaluación

TECNICAS:

MINEDU (2009), lo define como el conjunto de medidas nos permite recopilar información sobre los entendimientos, destrezas, habilidades, actitudes y valores que muestran los escolares en el transcurso educativo. Los métodos más utilizados para evaluar el comportamiento son:

- **La observación**
- **Pruebas de actuación o ejecución**
- **Evaluación del desempeño**

INSTRUMENTOS:

Estos son objetos físicos que posibilitan recopilar o registrar la información de aprendizaje de los escolares. Deben ser preparados de acuerdo con los criterios de evaluación del módulo. La información obtenida, debe ser válida, confiable, objetiva y práctica. (Minedu, 2009)

- **Rubrica (analitca-holistica).**
- **Evaluación escrita, oral o gráfica.**
- **Lista de cotejo - Registro de observación.**

CAPITULO III

MARCO OPERATIVO

3.1. Función del profesor de educación física en primaria.

Promover el desarrollo físico-emocional a través de la Educación Física, con el fin de garantizar las competencias formativas, la integridad físico-emocional, respeto a la diversidad de las y los estudiantes, fomentar en los estudiantes la salud física, actividad física y buenas prácticas deportivas y mejora de los aprendizajes como parte de una formación de ciudadanía de vida sana y saludable asegurando la calidad del servicio educativo sin distingo alguno en la institución educativa de acuerdo a su realidad según lo establecido en el Currículo Nacional de Educación Básica del nivel de educación básica regular del nivel primaria y secundaria, según (MINISTERIO DE EDUCACIÓN, 2022).

3.2. Justificación de la práctica preprofesional

La práctica profesional en el nivel primario muy importante ya que esta materia representa un importante campo de estudio en el ámbito de la educación, a través del uso de actividades de aprendizaje en el curso de la educación física en la EBR, que brinda todas las áreas del conocimiento encaminadas a la reflexión y comparación en todos los momentos de la enseñanza y la cotidianidad. Estudiar en la escuela con el objetivo de adquirir, desarrollar y aplicar los conocimientos teóricos y prácticos necesarios para desempeñarse como docente en diferentes contextos sociales y culturales, significa que el futuro estudiante en el campo de la educación debe estar acompañado, para orientar y facilitar la educación y el proceso de desarrollo de los estudiantes con el fin de guiarlos para lograr las metas de distintos proyectos.

3.3. Importancia de la práctica preprofesional

La práctica docente en la etapa primaria es sumamente importante para el desarrollo del futuro pedagogo, por medio de la practica el estudiante aprende, compara, ejecuta, experimenta diferentes técnicas, métodos y formas durante el periodo que se encuentra en una institución desarrollando actividades que beneficia el bienestar de la salud corporal y mental del alumno. También es un aspecto importante del plan de estudios, que tiene como objetivo traer avances en el logro de la realidad de la educación actual, con el fin de identificar, evaluar, desarrollar, cambiar la teoría de la práctica y enfatizar la eficacia de las habilidades técnicas del perfil de egreso de nuestra escuela profesional de EF.

3.4. Enfoque de la educación física

El enfoque comprende el método de la construcción corporal. Se basa en el desarrollo humano y considera a la persona como parte de un proceso en el que los conocimientos, motores, sociales, emocionales y conductuales están íntimamente relacionados en el entorno donde los estudiantes crecen y piensan en todos los sentidos lo que dificulta para la adecuación eficaz del escolar hacia la verdad actual. Es importante desechar el hábito de repetir métodos o enseñar solo los conceptos básicos del deporte y continuar con el proceso de entrenamiento, repensando el método de entrenamiento que tiene como objetivo combinar el desarrollo psicomotor desde las primeras etapas de la vida humana.

Esta área también enfatiza la adquisición de conocimientos relacionados con el establecimiento de buenas prácticas y su uso racional, no solo en forma de ejercicio, sino también en el desarrollo del conocimiento metal dirigida para tener cuidado en la salud, donde comienza con la apreciación de la condición de vida. Es decir, esta formación se refiere a un grupo de conocimientos vinculados con la salud y la vida de un individuo que posibilitan la aplicación para práctica de dichos aprendizajes.

3.5. Proceso de diversificación curricular

Es el grupo de métodos basados en las características personales, intereses, necesidades y capacidades en un conjunto de escolares en una sociedad dada, desarrollo social, lingüístico, económico, productivo, ambiental, geográfico; permitiendo la aprobación, fundación y transformación de los varios tipos de II.EE., programas y aplicaciones educativas seguidas en la comunidad, con la indagación insustituible de la CNEB. Así mismo la diversificación de la educación requiere de la expresión y compromiso de los diferentes ejecutantes regionales y locales presentes en la sociedad para generar actividades que permitan el proceso de competencias de los escolares y enfoques acordes a las características en cada situación, en tiempos similares a la meta. políticos y educadores internacionales. (MINEDU, 2021)

3.6. Programación curricular anual de educación física

Es un documento de planificación en la cual se prevé, estructura, toma decisiones de sesiones combinadas y variadas a desarrollarse que denoten constituidos conocimientos en los alumnos, teniendo en cuenta sus: competencias, capacidades, actitudes, desempeños e indicadores además de su evaluación y las estrategias metodológicas a utilizar los recursos

y materiales que se utilizará.

Para su elaboración es importante conocer el entorno y contexto de la realidad actual educativa, social y circunstancia en la que viven nuestros estudiantes. Tiene ventajas donde los docentes podrán controlar y ordenar el crecimiento de las habilidades para favorecer a los alumnos en el orden de sus labores (MINEDU, 2016).

3.7. Unidades didácticas y/o experiencias de aprendizaje

Conjunto de actividades que llevan a los alumnos para enfrentarse a situaciones diferentes, problema o desafío difícil. Esto pasa en etapas consecutivas, portanto, dispersa a varias sesiones. Estas actividades son dinámicas (desarrollan complejidad y formas de pensar), estables e integradas (deben ser una secuencia estable y comprensible). Además, para ser considerados auténticos, deben referirse directamente a una situación real o simulada y si es posible, estar ejecutados en esa situación. La experiencia de aprendizaje es planificada deliberadamente por los profesores, pero también puede desarrollarse en diálogo con los estudiantes, y ellos pueden dar sugerencias individuales para resolver el problema (Currículo Nacional, 2023).

3.8. Unidades de aprendizaje

Las unidades de aprendizaje son conjuntos de contenidos y actividades diseñadas para tratar un tema específico. Estas unidades están diseñadas para cubrir los objetivos educativos y ayudar a los estudiantes a adquirir los conocimientos y habilidades necesarios en un área específica. Son más flexibles en su estructura, permitiendo adaptarse a las necesidades e intereses del alumno. Además, fomenta la autonomía y la toma de decisiones por parte de los estudiantes al abordar problemas o desafíos. También pueden integrar múltiples áreas de conocimiento para abordar situaciones complejas.

3.9. Proyectos de aprendizaje

Los proyectos de aprendizaje son experiencias de aprendizaje que se presentan a los estudiantes en forma de proyectos. Estos proyectos implican la realización de tareas y actividades que son útiles y funcionales para el alumno, situadas en contextos cercanos o familiares y significativos para ellos. Los proyectos de aprendizaje buscan alcanzar objetivos educativos y pueden tener una duración variable, desde unas cuantas sesiones hasta varias semanas, trimestres o incluso el curso entero, indica. (MINISTERIO DE EDUCACIÓN, 2021)

3.10. Módulos de aprendizaje

Los módulos de aprendizaje son unidades más pequeñas de contenido y actividades que se utilizan para enseñar un tema específico. Estos módulos pueden ser parte de una unidad de aprendizaje más grande o pueden ser utilizados de manera independiente. Los módulos de aprendizaje permiten una mayor flexibilidad en la planificación y pueden adaptarse a las necesidades y ritmos de aprendizaje de los estudiantes, menciona. (Miranda, 2022)

3.11. Talleres de aprendizaje

Los talleres de aprendizaje son actividades prácticas y participativas en las que los estudiantes tienen la oportunidad de adquirir conocimientos y habilidades a través de la experimentación y la resolución de problemas. Estos talleres suelen ser interactivos y permiten a los estudiantes aprender de manera activa y colaborativa. Los talleres de aprendizaje pueden ser utilizados como parte de una unidad de aprendizaje más amplia o como actividades independientes, menciona (Miranda, 2022).

3.12. Actividad de aprendizaje

MINEDU (2016), lo determina como “Conjunto de determinados momentos de aprendizaje que cada pedagogo desarrolla y planifica en una sucesión lógica para desplegar grupos específico de fondo que tienen contenidos de aprendizaje y se presenta en una unidad de estudio. Un plan de lección es una herramienta o instrumento del maestro. El centro y la dirección de la educación son los estudiantes. Los estudiantes deben estar centrados, su potencial debe desarrollarse y un conjunto de principios pedagógicos o psicológicos deben integrarse en el aula.”.

3.8.1. Procesos pedagógicos

Los procesos pedagógicos son las acciones sistemáticas y planificadas que los educadores desarrollan para facilitar el aprendizaje de los estudiantes. Estos procesos incluyen la planificación, ejecución y evaluación de actividades de enseñanza y aprendizaje. Se fundamentan en principios y teorías educativas que buscan promover el desarrollo integral de los estudiantes, indica (MINISTERIO DE EDUCACIÓN, 2018).

3.8.2. Proceso didáctico

El proceso didáctico se refiere a las estrategias y actividades que el docente utiliza para enseñar y facilitar el aprendizaje de los estudiantes. Estas estrategias pueden incluir la planificación de lecciones, la selección de materiales educativos, la organización del aula y la evaluación del progreso de los estudiantes. El proceso didáctico se centra en la enseñanza y en

cómo se transmiten los conocimientos y habilidades a los estudiantes. (MINISTERIO DE EDUCACIÓN , 2018).

3.8.3. Procesos cognitivos

Los procesos cognitivos se refieren a los procesos mentales que ocurren durante el aprendizaje, como la atención, la percepción, la memoria, el pensamiento y la resolución de problemas. Estos procesos son fundamentales para el procesamiento de la información y la adquisición de nuevos conocimientos. Durante una actividad de aprendizaje, los estudiantes utilizan sus procesos cognitivos para comprender, analizar y aplicar la información que se les presenta, menciona (MINISTERIO DE EDUCACIÓN , 2018).

3.8.4. Momentos pedagógicos

Los momentos pedagógicos son etapas o fases que se presentan en una sesión de aprendizaje. Estos momentos incluyen el inicio, el desarrollo y el cierre de la sesión. En el inicio, se comunica a los estudiantes lo que aprenderán en la sesión y se activan sus saberes previos. Durante el desarrollo, el docente acompaña, guía y orienta a los estudiantes en la construcción del aprendizaje. En el cierre, se realiza una síntesis de lo aprendido y se evalúa el progreso de los estudiantes, indica (MINISTERIO DE EDUCACIÓN , 2018).

3.13. Evaluación en educación física

La evaluación en educación física es un proceso fundamental para medir el progreso y desarrollo de los estudiantes en términos de habilidades físicas, conocimientos teóricos, y actitudes hacia la actividad física y el deporte. Aquí hay una descripción general de los diferentes aspectos y métodos de evaluación que se utilizan en la educación física.

CAPITULO IV

MARCO CONCEPTUAL

4.1. Educación.

La educación es algo que todos conocemos y hemos experimentado desde que nacemos vivenciando los primeros cuidados de la madre, las interacciones con la sociedad, en el centro educativo, todas ellos son experiencias educativas que van sumando al desarrollo consustancial del sujeto en el modo de ser. Por estas razones, la palabra "educación" se utiliza a menudo para referirse a diversas actividades cotidianas relacionadas con lo educativo. Sin embargo, incluso ni su uso o un grupo de términos relacionados con él, como: enseñar, aprender, acomodar, educar, etc., no son consecutivos en términos de palabras debido a las distintas partes que componen los aspectos educativos. Así pues, el uso de la palabra para referirse a sus diversas partes muestra la dificultad de definir correctamente su significado y la calidad de aprobación (Navas, 2017).

4.2. Educación física.

Según Bañuel (1997), la Educación Física es el arte y ciencia para cooperar a las personas en el desarrollo significativo de sus habilidades, diversos movimientos corporales, y junto a ellas las diversas facultades personales.

Por otro lado, Cagigal (1968), define a la Educación Física como un sistema o proceso para ayudar a una persona en el correcto proceso de sus habilidades motrices básicas y relaciones sociales enfocándose especialmente en su capacidad física para moverse y hablar.

4.3. Tecnología de la información y comunicación TICs en Educación Física.

La EF, como medio de gran medida organizado, accede el uso de muchos métodos de información y comunicación de apoyo para expandir la diversidad de conocimientos de educación en el área. Las TIC ayudarán a los estudiantes a conseguir las competencias precisas al a terminación de la fase obligatoria, en especial las relacionadas con las competencias digitales y tratamiento de la información, determinada como la capacidad de hallar, recibir, procesar y transferir datos para la comunicación como parte importante y mantenernos bien informados.

En el ciclo XXI el objetivo principal es cambiar la actitud hacia las TIC en el área de EF, al igual desde el punto de vista del profesor como del estudiante, abordado desde diferentes

puntos. Por otro lado, la situación está relacionada con la utilización de las TIC en la etapa de la primaria ya que está centrada en comprender cómo los profesores de EF utilizan la tecnología y recopilar datos disponibles de ese ámbito. Por último, es necesario involucrarnos en aquellas áreas de las TIC que pueden ser de gran utilidad en la educación física escolar (Bujosa, 2006).

4.4. Currículo

Es el viaje del plan educativo elaborado por miembros del estado o gobierno con el fin de fomentar el desarrollo y la cooperación de las actuales generaciones de todos los integrantes; el currículo nacional cuenta con una estrategia educativa de menor a mayor medida, que marca el rumbo de la acción para convertir esas metas en realidad y lograr que se puedan alcanzar.

Las funciones del currículo son, por un lado, hacer que los profesores sepan lo que quieren hacer, brindándoles orientación y consejos sobre cómo hacerlo, por otro lado, ser un referente para ejecución de responsabilidad en el sistema educativo y evaluar la calidad del sistema, entendida como su capacidad para alcanzar los objetivos propuestos (MINEDU, 2015).

4.5. Enfoque

El enfoque en educación física se refiere a la manera en que se organiza y se aborda la enseñanza y el aprendizaje de la actividad física y el movimiento en el contexto educativo. Este enfoque puede variar según la filosofía educativa, los objetivos del programa y las necesidades de los estudiantes. Un enfoque centrado en el desarrollo integral del estudiante no solo se enfoca en mejorar las habilidades físicas y el rendimiento deportivo, sino también en fomentar valores como la cooperación, el respeto, y la perseverancia. Además, un enfoque inclusivo se asegura de que todos los estudiantes, independientemente de sus habilidades o discapacidades, tengan la oportunidad de participar y beneficiarse de las actividades físicas. La evaluación en este contexto también juega un papel crucial, ya que permite a los educadores ajustar sus métodos de enseñanza para satisfacer mejor las necesidades individuales de los estudiantes. En resumen, un enfoque bien diseñado en educación física busca equilibrar el desarrollo físico, emocional y social de los estudiantes, promoviendo un estilo de vida saludable y activo que perdure más allá del ámbito escolar.

4.6. Corporeidad

La corporeidad es un concepto fundamental en varias disciplinas que exploran la relación entre el cuerpo y la experiencia humana. Se refiere a la existencia del cuerpo como un ente físico y material, pero también implica una dimensión más amplia que abarca la forma en que

el cuerpo influye en la identidad, la percepción y la interacción con el mundo. En la filosofía, la corporeidad se examina para entender cómo el cuerpo contribuye a la construcción de la identidad personal y la experiencia subjetiva. Filósofos como Maurice Merleau-Ponty han abordado la corporeidad desde una perspectiva fenomenológica, argumentando que la experiencia del cuerpo es esencial para la percepción y la interacción con el entorno.

4.7. Enseñanza

Según Gvirtz & Palamidessi (1998), definen como “actividades para promover la educación. La enseñanza crea la base para proporcionar el aprendizaje que el estudiante puede hacer cuando se le apoya”. Esto quiere decir que la enseñanza siempre estará relacionada con el aprender educativo. Es decir, no se enseña en vano, sino para que haya un cambio que se pueda producir en las personas a las que va dirigido la enseñanza.

Por otro lado, Patterson (1982) fundamenta que no había ninguna teoría formal del aprendizaje en absoluto y de hecho no había las teorías de la enseñanza o el aprendizaje no se desarrollaron como teorías del aprendizaje. Sin embargo, corre el riesgo de proporcionar una base básica para construir una teoría del aprendizaje. Por eso, en su escrito “Bases para una teoría de la enseñanza y la psicología educativa, detalla la producción de cinco reconocidos investigadores que intentaron encontrar los principios que él quiere sustentar.

4.8. Aprendizaje

El aprendizaje es el desarrollo de importación de conocimientos, habilidades, valores y actitudes, que pueden lograr por medio del estudio y la experiencia. En este aspecto el transcurso puede entenderse desde diferentes perspectivas, lo que muestra la existencia de diferentes teorías relacionadas con el aprendizaje. La psicología de la conducta, por ejemplo, describe el aprendizaje basado en cambios observables en el comportamiento de un sujeto, indica (Sanabria, 2018).

Para Piaget el aprendizaje es el proceso por el cual el sujeto, a través del conocimiento, del uso de las cosas, del encuentro con las personas, de la creación o construcción del conocimiento, cambia activamente sus programas mentales acerca del mundo que le rodea, en forma de imitar y vivir, según (Solano, 2017)

4.9. Competencia

Es la capacidad de un individuo para conectarse un grupo de posibilidades para lograr un objetivo particular en otros casos, haciendo lo correcto y en un sentido moral. Para ser competente necesita entender la situación a la que se afronta y evaluar opciones disponibles para resolverla. Esto significa conocer los conocimientos y habilidades que tiene una persona o que están disponibles en la comunidad, evaluar los ingredientes que mejor se adaptan a la situación y propósito, tomando decisiones para poner en práctica la combinación seleccionada, indica (García, 2018).

4.10. Capacidades

Las capacidades son recursos para actuar de manera competente. Estos recursos son los conocimientos, habilidades y actitudes que los estudiantes utilizan para afrontar una situación determinada. Estas capacidades suponen operaciones menores implicadas en las competencias, que son operaciones más complejas. (Ministerio de Educación del Perú, 2016)

Los conocimientos son las teorías, conceptos y procedimientos legados por la humanidad en distintos campos del saber. La escuela trabaja con conocimientos contruidos y validados por la sociedad global y por la sociedad en la que están insertos. De la misma forma, los estudiantes también construyen conocimientos. De ahí que el aprendizaje es un proceso vivo, alejado de la repetición mecánica y memorística de los conocimientos preestablecidos. (Gutiérrez, 2010)

4.11. Estándares de aprendizaje

Son descripciones del desarrollo de la competencia en niveles de creciente complejidad, desde el inicio hasta el fin de la Educación Básica, de acuerdo a la secuencia que sigue la mayoría de estudiantes que progresan en una competencia determinada. Estas descripciones son holísticas porque hacen referencia de manera articulada a las capacidades que se ponen en acción al resolver o enfrentar situaciones auténticas. Estas descripciones definen el nivel que se espera puedan alcanzar todos los estudiantes al finalizar los ciclos de la Educación Básica. No obstante, es sabido que en un mismo grado escolar se observa una diversidad de niveles de aprendizaje, como lo han evidenciado las evaluaciones nacionales e internacionales¹⁶, y que muchos estudiantes no logran el estándar definido. (MUNEDU, 2016)

Son descripciones específicas de lo que hacen los estudiantes respecto a los niveles de

desarrollo de las competencias (estándares de aprendizaje). Son observables en una diversidad de situaciones o contextos. No tienen carácter exhaustivo, más bien ilustran algunas actuaciones que los estudiantes demuestran cuando están en proceso de alcanzar el nivel esperado de la competencia o cuando han logrado este nivel. (Ministerio de Educación del Perú, 2016)

4.12. Evaluación

La evaluación en la educación física es un proceso esencial para medir el progreso y el desempeño de los estudiantes en actividades físicas y deportivas. Abarca la valoración de habilidades motoras, conocimientos teóricos sobre salud y ejercicio, y actitudes hacia la actividad física. Los métodos de evaluación pueden incluir pruebas prácticas, observaciones directas, autoevaluaciones, y exámenes teóricos. La evaluación debe ser continua y formativa, proporcionando retroalimentación que ayude a los estudiantes a mejorar sus habilidades y conocimientos. Además, es importante que sea justa e inclusiva, adaptándose a las necesidades y capacidades de cada estudiante. Una evaluación efectiva en la educación física no solo mide el rendimiento físico, sino también promueve hábitos de vida saludables y una actitud positiva hacia el ejercicio y el bienestar. (Hernández, 1998)

CAPITULO V

PRESENTACIÓN Y ANALISIS DE RESULTADOS

5.1. Población atendida por grado y sección

Tabla 1

Distribución de estudiantes de la I.E .Adventista “Fernando A. Stahl” según grado y sección

I.E.P. N° 70718 “VILLA DE LAGO”		
Grado	Sección	Cantidad
4to	“U”	23
3ro	“U”	
2do	“U”	18
1ro	“U”	18
Total		80

Nota: La tabla muestra la distribución de los estudiantes de la Institución considerando el grado, la sección y la cantidad de estudiantes matriculados. Se observa que el cuarto grado, sección “U”, cuenta con 23 estudiantes, mientras que el segundo y primer grado, sección “U”, presentan una cantidad similar de 18 estudiantes cada uno. En conjunto, la población estudiantil considerada asciende a un total de 80 estudiantes, los cuales constituyen la base poblacional para el desarrollo del estudio.

5.2. Población atendida según grado y genero

Tabla 2

Distribución de estudiantes según grado y genero

I.E. Adventista “Fernando A. Stahl”		
	Cantidad	Porcentaje
Femenino	37	37.50%
Masculino	43	62.50%
Total	80	100.00%

Nota

El gráfico titulado "Población atendida según género" muestra la distribución de la población atendida dividida por género. De un total de 80 individuos, 37 son femeninos, representando el

37.50% del total, y 43 son masculinos, representando el 62.50%. Esto indica que la población atendida está casi equitativamente dividida entre ambos géneros, con una ligera mayoría masculina. El gráfico proporciona una representación visual clara tanto de los números absolutos como de los porcentajes correspondientes, subrayando que la totalidad de la población atendida suma 80 individuos, lo cual constituye el 100%.

5.3. Población atendida según grado y edad

Tabla 3.

Distribución de estudiantes según grado y edad

I.E. Adventista “Fernando A. Stahl”				
GRADOS	SECCION	EDAD	CANTIDAD	PORCENTAJE
4to	“U”		17	37.50%
3ro	“U”			
2do	“U”			30.36%
1ro	“U”	12años	18	32.14%
Total			56	100%

Nota: La tabla del I.E.P. N° 70718 “VILLA DE LAGO” muestra la distribución de estudiantes en los grados 2do y 3ro. En el 2do grado, la sección B tiene 21 estudiantes, con una edad de 7 años. En el 3ro grado, la sección A tiene 18 estudiantes y en la sección B tiene 17 con una edad de 8 años. Los porcentajes correspondientes a cada sección son: 35.50% para la sección B de 2do grado, 32.14% para la sección A de 3ro grado y 30.36% para la sección B de 3ro grado. El total de estudiantes es 56, y la suma de los porcentajes es 100%.

5.4. Medios y materiales utilizados

Tabla 4

Distribución de materiales utilizados

MATERIALES	PORCENTAJE
Platillos	6%
Aros	10%
Conos	20%
Pelotas de fútbol	13%
Pelotas de básquet	6%

Pelotas de vóley	3%
Silbato	40%
Bastones	2%
Total	100%

Nota: En el caso de los materiales tenemos un menor porcentaje ya que la institución educativa no contaba con lo suficiente, en el caso de los conos tenemos un 20% ya que era el material que más tenía la institución y lo menos que tenía eran los bastones ya que tiene un porcentaje de 2% y lo que tenía un promedio medio eran los balones ya que cuenta con un 13% de balones.

CONCLUSIONES

Primera: Se completo desarrollar actividades en las instituciones educativa pública de zonas urbanas, enfocadas en la Educación Primaria en el área de Educación Física se logró realizar 45 sesiones planificadas que priorizaron el fortalecimiento de habilidades motrices básicas y la introducción de juegos predeportivos, contribuyendo al desarrollo integral de los estudiantes. Para ello, se emplearon materiales diversos que enriquecieron las actividades, fomentaron la participación activa y mantuvieron el interés del grupo.

Segunda: En el desarrollo de la práctica preprofesional en el nivel primaria, se evidencio los conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes adquiridos durante mi formación académica, los cuales fueron aplicados de manera efectiva en situaciones reales del ejercicio docente, esta experiencia me permitió fortalecer competencias pedagógicas al trabajar con estudiantes de diferentes contextos, adaptando estrategias y materiales según sus necesidades.

Tercera: Al diversificar las propuestas del sistema educativo peruano en planificaciones curriculares fue fundamental para afianzar mi capacidad de planificación, ejecución y evaluación de actividades educativas, asegurando un impacto positivo en el aprendizaje integral de los estudiantes, lo que me prepara para desempeñarme con éxito en cualquier institución educativa de nivel primario.

Cuarta: En este proceso, se implementó y desarrollo sesiones de aprendizaje con estrategias metodológicas, que se elaboró y manejo distintos materiales educativos, se utilizó adecuadamente equipos tecnológicos. Esto sirvió para captar la atención e interés de los niños, y facilitó el desenvolvimiento en las clases.

Quinta: Se desarrollo una clase modelo, así mismo se elaboró el informe de la práctica preprofesional y se sustentó lo que permito al estudiante docente aplicar de manera efectiva los conocimientos adquiridos, reflexionar sobre su práctica, recibir retroalimentación constructiva y mejorar sus habilidades pedagógicas.

SUGERENCIAS

Primera: Que la Institución Educativa Adventista “Fernando A. Stahl” Plateria continúe fortaleciendo el área de Educación Física a través de la actualización constante de estrategias pedagógicas activas e inclusivas que respondan a las necesidades de los estudiantes y a los avances en la didáctica del movimiento. Asimismo, se recomienda promover espacios de diálogo y reflexión entre docentes, orientados al intercambio de buenas prácticas, así como al trabajo interdisciplinario con otras áreas curriculares.

Segunda: A los padres de familia de la Institución Educativa Adventista “Fernando A. Stahl” Plateria, asumir un rol activo y corresponsable en el proceso educativo de sus hijos, garantizando su asistencia regular a las clases, especialmente en el área de Educación Física, la participación comprometida de las familias es fundamental para favorecer el desarrollo integral del estudiante, reforzar los aprendizajes adquiridos y consolidar hábitos saludables que se proyecten más allá del entorno escolar.

Tercera: A la Institución Educativa Adventista “Fernando A. Stahl” Plateria, reforzar las acciones de promoción de hábitos alimenticios saludables, ya que se evidenció un alto consumo de comida chatarra por parte de los estudiantes durante el horario escolar. Se recomienda implementar estrategias como campañas educativas, talleres para padres, y actividades interactivas dentro del área de Educación Física que integren el cuidado del cuerpo con la alimentación.

Cuarta: A mis compañeros de ciclos inferiores que iniciaran las practicas que lo asuman con mucha responsabilidad y de manera óptima el desarrollo de las sesiones, utilizando diferentes estrategias metodológicas para un mejor desarrollo del estudiante.

Quinta: A los jurados que deben realizar un monitoreo exhaustivo en todas las instituciones educativas. Es importante que visiten cada una de ellas para asegurarse de que los estudiantes están recibiendo el apoyo necesario y cumpliendo con los estándares establecidos.

REFERENCIAS

- Achata, C. (2018). El Currículo Nacional y el desempeño docente. *Revista de Investigaciones*, 7. doi:<https://doi.org/10.26788/riepg.v7i2.321>
- Amparo, J., Monterrey, A., Valencia, C., Guillén, L., & Salazar, J. (2011). *Programa de estudios*.
- Ausubel, D. (1983). Teoría del aprendizaje significativo. *Fascículos de CEIF*, 1-10.
- Caceres, P., & Martinez, S. (2020). *Guía para la creación de módulos de aprendizaje*. Universidad Politécnica de Valencia: <https://www.upv.es/contenidos/DOCENRED/infoweb/docenred/info/guiamoduloscast.pdf>
- Cano, E. (03 de Diciembre de 2015). Las rúbricas como instrumento de evaluación de competencias en educación superior: ¿Uso o abuso? *Revista de currículum y formación del profesorado*, 265-280. <https://www.redalyc.org/pdf/567/56741181017.pdf>
- Chaves, S. (2001). Implicaciones educativas de la teoría sociocultural de Vigotsky. *Revista Educación*, 25.
- Consejo Nacional de Educación. (2020). El Proyecto Educativo Nacional al 2036. *CNE Y MINEDU*. <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/1915017/CNE-%20proyecto-educativo-nacional-al-2036.pdf?v=1679434080>
- Corrales, A. (2009). La integración de las tecnologías de la información y comunicación (TIC) en el Área de Educación Física. *Hekademos: Revista Educativa Digital*, 4.
- De castro, A. (2018). La creación de materiales didácticos en Educación Física para su aplicación en una unidad didáctica de Hockey Sala.
- Díaz, F., & Barriga, A. (2002). Tipos de evaluación. *En estrategias docentes para un aprendizaje significativo: una interpretación constructiva*, 396-414.
- Docentes al Día DJF. (19 de Mayo de 2019). *Procesos didácticos de todas las áreas curriculares*. <https://www.docentesaladijdf.com/procesos-didacticos-de-todas-lasareas-curriculares/>
- Educación. (2021). *Del quinto año de Educación Inicial de un Instituto pedagógico*.
- Escuela de profesores del Perú. (2021). *Enfoques Transversales para el desarrollo del perfil de ingreso*. epperu: <https://epperu.org/enfoques-transversales-para-el-desarrollo-delperfil-de-egreso/>
- Gismondi, H. (2021). Tesis para optar el grado de Doctor.

- González, M., & González, H. (2010). Educación Física desde la corporalidad y la motricidad. *Scielo Analytics*, 173-187. Obtenido de <https://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v15n2/v15n2a11.pdf>
- Guillamon, R., Carrillo, P., Garcia, E., Moral, J., & Gil, P. (2022). Revisión bibliográfica de los métodos enseñanza en educación física. *Revista Accion Motiz*, 27.
- Hernandez , B. (2009). Los metodos de enseñanza en la Educación Física. *efdeportes. com*.
- Jara, I. (2017). *El taller como estrategia de aprendizaje*.
- Lavilla, L. (01 de Febrero de 2011). *La evaluación* . file:///C:/Users/HP/Downloads/DialnetLaEvaluacion-3629230.pdf
- Ley General de Educación N° 28044. (29 de Julio de 2003). <https://www.gob.pe/institucion/congreso-de-la-republica/normas-legales/11837828044>
- Lopez, W. (2024). *¿Que es enseñanza?* SCRIBD: <https://es.scribd.com/document/367800709/Que-Es-Ensenanza>
- Luis Timon. (2021). La evaluación en Educación Física. <https://www.oposicioneseeducacionfisica.es/blog/evaluacion-educacionfisica/#:~:text=La%20evaluaci%C3%B3n%20necesita%20ser%20continua,el%20temario%2C%20trimestre%20o%20a%C3%B1o>.
- Luján , P., Trelles, L., & Mogollón, M. (2020). Desarrollo de capacidades emprendedoras; una alternativa a través de la diversificación curricular. *Revista Boletín Redipe*. doi: <https://doi.org/10.36260/rbr.v9i4.959>
- Maryorga, J. (2021). Proceso de aprestamiento afectivo en la modalidad online para el retorno a la educación presencial en el nivel inicial.
- Medina , N. (2018). Los procesos didácticos para la planificación de una sesión de aprendizaje: Procesos didacticos para la Planificacion de una sesion de aprendizaje.
- MINEDU. (29 de Marzo de 2009). *Guia metologica* . Obtenido de <http://www.minedu.gob.pe/minedu/archivos/a/002/04-bibliografia-para-eba/10-guiametodologica-1-intermedio.pdf>
- MINEDU. (2013). *Rutas del aprendizaje: Los proyectos de aprendizaje para el logro de aprendizaje*. Industria Gráfica Cimagraf S.A.C.: <http://www.minedu.gob.pe/minedu/archivos/a/002/03-bibliografia-para-eba/37proyecto.pdf>

- MINEDU. (15 de Diciembre de 2016). *Programa curricular de educación primaria*.
Obtenido de <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-curricular-educacionprimaria.pdf>
- MINEDU. (2 de Marzo de 2017). *Curriculo Nacional: Descripción del perfil de egreso*.
Ministerio de Educación Perú: <https://www.youtube.com/watch?v=iS1P7IkqDyc>
- MINEDU. (Marzo de 2017). *Programación Curricular de Educación Primaria*.
<http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-curricular-educacion-primaria.pdf>
- MINEDU. (17 de Abril de 2018). *Cartilla de planificación curricular para Educación Primaria*. Obtenido de <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/cartilla-planificacioncurricular.pdf>
- MINEDU. (2018). *Procesos didácticos*.
- MINEDU. (2019). *Proyecto de Aprendizajes en Educación*. Bruño.
- MINEDU. (06 de Noviembre de 2020). *¿Qué son los estándares de aprendizaje?*
<https://sites.minedu.gob.pe/curriculonacional/2020/11/06/que-son-los-estandares-deaprendizaje/>
- MINEDU. (26 de abril de 2020). *Norma que regula la Evaluación de las competencias de los estudiantes de Educación Básica*. Obtenido de Resolución viceministerial:
https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/662983/RVM_N__094-2020MINEDU.pdf
- MINEDU. (18 de Febrero de 2020). *Procesos pedagógicos de una sesión de aprendizaje*.
<https://www.repositorioeducacion.com/2020/02/28/planificacion-curricular-2020-losprocesos-pedagogicos-en-la-sesion-de-aprendizaje-word/>
- Ministerio de la Educación (MINEDU). (2 de Junio de 2016). *Currículo Nacional de la Educación Básica*. <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacional-de-laeducacion-basica.pdf>
- Mitchel, G. (2008). *Prácticas Profesionales y su valor en el futuro desempeño laboral*.
Universidad de Chile.
- Morales, D., & Alfonso, Y. (2008). *La importancia de promover en el aula estrategia de aprendizaje para elevar el nivel académico en los estudiantes de psicología*.
- Moreira, J., Beltron, R., & Beltron, V. (2021). Aprendizaje significativo una alternativa para transformar la Educación. *Ciencias de La Educación*, 7.
- Muñoz, K. (2020). Diversificación . *Universidad Laica Vicente Roca fuerte*.

- Nishi, S., & Silva, D. (2023). As consequências emocionais da exposição de telas digitais em crianças de 2 a 6 anos. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*. doi:<https://doi.org/10.51891/rease.v9i7.10379>
- Orozco, M. (2006). La evaluación diagnóstica, formativa y sumativa en la enseñanza de traducción . *Universitat Autònoma de Barcelona*, 47-68.
- Paccori, L. (2018). *Nivel del desarrollo psicomotor en niños de tres a cinco años de la institución educativa inicial 1569 del distrito de llallí de la provincia de Melgar, región Puno*.
- Palacios , M. (25 de Agosto de 2000). *Los procesos didácticos*. <http://www.schwartzman.org.br/simon/delphi/pdf/palacios.pdf>
- Pardo, L., Rosero, L., & Queveo, N. (2021). Metodología aula invertida versus aula tradicional para la enseñanza de la educación física, recreación y deportes.
- Peredez, C. (2019). Practica preprofesional. *Universidad Nacional de Ucayali*, 48.
- Ramos, G. (Julio de 2014). *Enciclopedia asigna*. <https://enciclopedia.net/enfoque/> Resolución Viceministerial N° 00094-2020-MINEDU. (26 de Abril de 2020). *Norma que regula la Evaluación de las Competencias de los Estudiantes de la Educación Básica*. https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/662983/RVM_N__094-2020MINEDU.pdf
- Reyes, C., Laime, F., Felicia, A., & Rivas, D. (2022). Los espacios educativos para desarrollar los enfoques transversales en Educacion Inicial.
- Rodriguez , Z., Delvaty, M., Betancourt, B., & Perez, z. (2022). El proceso pedagogico y los objetivos formativos en la educacion.
- Sánchez, C., García, L., & Reyes, L. (2022). Beneficios de un enfoque activista de la educación física en la participación deportiva de niñas de Educación Primaria. doi:<https://doi.org/10.47197/retos.v46.94629>
- UGEL la convención. (09 de Marzo de 2015). *Orientaciones generales acerca de las herramientas pedagogicas: unidades didácticas y sesiones de aprendizaje*. http://www.ugellaconvencion.gob.pe/lc/documentos2018/005_Orientaciones_generales_para_el_uso_de_las_herramientas_pedag%C3%B3gicas_Plataforma_JEC.pdf
- Valderrama, W. (2021). *Momentos pedagógicos*. Pedagogía DialnetLosRecursosDidacticosYElAprendizajeSignificativoEn-8280864.pdf

WEBGRAFIA

<https://www.youtube.com/watch?v=ey4095jos&list=LL&index=121&t=231s&pp=gAQBiAQ>
[B https://www.youtube.com/watch?v=zhDQE3ujK0c&list=LL&index=120&pp=gAQBiAQ](https://www.youtube.com/watch?v=zhDQE3ujK0c&list=LL&index=120&pp=gAQBiAQ)
<https://www.youtube.com/watch?v=WOsNcAfuPAk&list=LL&index=107&pp=gAQBiAQ>
<https://www.youtube.com/watch?v=BRGzrEMAi9A&list=LL&index=105&pp=gAQBiAQ>
<https://www.youtube.com/watch?v=AwhRchz8MEA&list=LL&index=90&pp=gAQBiAQ>
<https://www.youtube.com/watch?v=iVtY10WNPJ0&list=LL&index=82&pp=gAQBiAQ>
<https://www.youtube.com/watch?v=OCljcytOXDI&list=LL&index=39&pp=gAQBiAQ>
<https://www.youtube.com/watch?v=CYQf4d-AUfM&list=LL&index=36&pp=gAQBiAQ>
<https://www.youtube.com/watch?v=lgIh5jdLYeU&list=LL&index=35&t=49s&pp=gAQBiAQ>
[B](#)

ANEXO







"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

Puno, C.U. 25 de agosto del 2025

OFICIO CIRCULAR N° 002-2025-D-FCEDUC-UNA-P.

Señor (a) : Lic. Bertha Choquecahua Mamani
Director (a) de la IES Fernando A. Stahl
Ciudad

ASUNTO : SOLICITA BRINDAR FACILIDADES PARA REALIZACIÓN DE LA PRÁCTICA PREPROFESIONAL EN EDUCACIÓN SECUNDARIA RURAL A ESTUDIANTES DEL IX SEMESTRE EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA.

Tengo el agrado de expresarle un saludo cordial e Institucional con la finalidad de comunicarle que, la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno, comprende las practicas preprofesionales en el área de Educación Física, cuya finalidad es consolidar los aprendizajes logrados durante el proceso formativo de acuerdo a las competencias del perfil de egreso, en Instituciones Educativas Públicas o Privadas a fin de contribuir con la Formación Integral de los Estudiantes.

En tal sentido, le solicito brindar las facilidades para la realización de la práctica preprofesional en la Institución Educativa, que tan dignamente dirige Ud. de acuerdo con la ley N° 28044, al estudiante: Cesar Roberto Ceama Alvaro de la Escuela Profesional de Educación Física, que desarrollará la Práctica Preprofesional en Educación Secundaria Rural, que consiste en; desarrollar 45 sesiones de aprendizaje como mínimo y por semana desarrollar 05 sesiones mínimamente, todo ello deberá cumplirlo en un periodo de tres meses.

Con la finalidad de garantizar la calidad de la práctica preprofesional, acreditamos al docente de la Escuela Profesional de Educación Física, Dr. Yupanqui Pino Utrair Humberto, quien realizará las acciones de coordinación y monitoreo en vuestra Institución Educativa.

Hacemos propicia la oportunidad para expresarle las consideraciones más distinguidas

Atentamente,



Jorge Alfredo Ortiz del Carpio
Decano de la FCEDUC-UNA-PUNO



Bertha Choquecahua Mamani
Directora



CONSTANCIA DE PRÁCTICA CULMINADA

LIC. BERTHA CHOQUECAHUA MAMANI

Directora de la Institución Educativa Adventista "Fernando A. Stahl" - Plateria.

Yo, **CESAR ROBERTO CCAMA ALVARO**, identificado con DNI 63174957, certifico que he culminado exitosamente mi **PRÁCTICA EN EL NIVEL SECUNDARIO RURAL** en la Institución Educativa Adventista "Fernando A. Stahl", ubicado en el distrito de Plateria.

Durante el periodo comprendido desde el 03 de septiembre del 2025 hasta 18 de diciembre del 2025, tuve la oportunidad de adquirir experiencia práctica en el ámbito educativo, aplicando los conocimientos teóricos adquiridos durante mi formación académica.

Durante mi participación en la Institución Educativa Primaria 70718 "Villa de Iago", pude colaborar en la planificación y ejecución de actividades pedagógicas, así como en el cuidado y atención de los estudiantes. Además, tuve la oportunidad de trabajar en equipo con docentes y personal administrativo, fortaleciendo mis habilidades de comunicación y trabajo en grupo.

Agradezco a la institución educativa por brindarme la oportunidad de realizar mi práctica pre profesional en sus instalaciones, así como a todo el personal por su apoyo y guía durante mi estadía.

Sin más que agregar, extendo la presente constancia a solicitud del interesado, para los fines que estime conveniente.

Atentamente,

CESAR ROBERTO CCAMA ALVARO

PROFESOR PRATICANTE, EN EDUCACION FISICA

925703858



Bertha Choquecahua Mamani
DIRECTORA

Lic. Bertha Choquecahua Mamani
DIRECTORA



Universidad Nacional Del Altiplano - Puno
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PRACTICA PREPROFESIONAL



HORARIO PERSONAL DEL ESTUDIANTE PRACTICANTE

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.1 Institución Educativa:	Adventista "Fernando Stahl" - Plateria		
1.2 Director (a):	Lic. Bertha Choquecacha Mamani		
1.3 Docente del Área:	Prof. Luis Miguel Guevara Chahuaras		
1.4 Docente de Práctica:	M. Sc. Felix Rensó Ramirez Pukha		
1.5 Alumno Practicante:	Cesar Roberto Ccama Alvaro		
1.6 Práctica Preprofesional:	Educación Física		
1.7 Semestre:	IX	Fecha:	01/09/2025

II. HORARIO DE CLASES:

N°	HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Ingreso: 07:30 a 07:45		Inicio de jornada pedagógica: 08:00				
1	8:00 am – 8:45 am			4TO	2 RO	
2	8:45 am – 9:30 am			4TO	2 RO	
	9:30 am – 9:50 am	RECREO				
3	9:50 am – 10:35 am			3RO	1RO	
4	10:35 am – 11:20 am			3RO	1RO	
	11:20 am – 11:40 pm	RECREO				
5	11:40 pm – 12:25 pm					
6	12:25 pm – 1:10 pm					
	1:10 pm	SALIDA				

 Director de la I. E

Mag. Félix Rensó Ramírez Pukha
 DOCENTE FCEDEC
 Docente de Educación Física
 UNA - PUNO

Cesar Roberto Ccama Alvaro
 PROFESOR PRACTICANTE
 Alumno (a) Practicante



Universidad Nacional Del Altiplano - Puno
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PRACTICA PREPROFESIONAL**



FICHA DE MONITOREO Y ASESORAMIENTO

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.1 Institución Educativa:	Adventista "Fernando A. Stahl" - Plateria
1.2 Director (a):	Lic. Bertha Choquecahua Mamani
1.3 Docente del Área:	Prof. Luis Miguel Guevara Chahuaras
1.4 Docente de Práctica:	M. Sc. Felix Ranso Ramirez Pulcha
1.5 Alumno Practicante:	Cesar Roberto Ccama Alvaro
1.6 Práctica Preprofesional:	Educación Física

I. INTERNA: PARA LOS DOCENTES DE PRACTICA DE LA EPEF.

FECHA	OBSERVACIONES	FIRMA y POST FIRMA
04/12/2015	CLASE NOBUELO	 Dra. Betty E. Mamani Quispe UNA - PUNO

II. EXTERNA: PARA LOS DOCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA

DEPENDENCIA	FECHA	OBSERVACIONES	FIRMA y POST FIRMA





Universidad Nacional Del Altiplano - Puno
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



HOJA DE CONTROL DE ASISTENCIA

I. DATOS INFORMATIVOS:	I.E.I. () I.E.P. () I.E.S. (X) I.E.E. () Otros. ()
1.1 Institución Educativa:	Adventista "Fernando A. Stahl" - Plateria
1.2 Director (a):	Lic. Bertha Choquechura Mamani
1.3 Docente del Área:	Prof. Luis Miguel Guevara Chahueros
1.4 Docente de Práctica:	M. Sc. Felix Rensó Ramirez Pulcha
1.5 Alumno Practicante:	Cesar Roberto Ccama Alvaro
1.6 Práctica Preprofesional:	Educación Física

Nº	FECHA	HORA	ACTIVIDAD	Grado y sección	FIRMA	OBS.
1			Sesión N° 01	4to "U"	<i>[Firma]</i>	
2			Sesión N° 02	3ro "U"	<i>[Firma]</i>	
3			Sesión N° 03	2do "U"	<i>[Firma]</i>	
4			Sesión N° 04	1ro "U"	<i>[Firma]</i>	
5			Sesión N° 05	4to "U"	<i>[Firma]</i>	
6			Sesión N° 06	3ro "U"	<i>[Firma]</i>	
7			Sesión N° 07	2do "U"	<i>[Firma]</i>	
8			Sesión N° 08	1ro "U"	<i>[Firma]</i>	
9			Sesión N° 09	4to "U"	<i>[Firma]</i>	
10			Sesión N° 10	3ro "U"	<i>[Firma]</i>	
11			Sesión N° 11	2do "U"	<i>[Firma]</i>	
12			Sesión N° 12	1ro "U"	<i>[Firma]</i>	
13			Sesión N° 13	4to "U"	<i>[Firma]</i>	
14			Sesión N° 14	3ro "U"	<i>[Firma]</i>	
15			Sesión N° 15	2do "U"	<i>[Firma]</i>	
16			Sesión N° 16	1ro "U"	<i>[Firma]</i>	
17			Sesión N° 17	4to "U"	<i>[Firma]</i>	
18			Sesión N° 18	3ro "U"	<i>[Firma]</i>	
19			Sesión N° 19	2do "U"	<i>[Firma]</i>	
20			Sesión N° 20	1ro "U"	<i>[Firma]</i>	
21			Sesión N° 21	4to "U"	<i>[Firma]</i>	
22			Sesión N° 22	3ro "U"	<i>[Firma]</i>	
23			Sesión N° 23	2do "U"	<i>[Firma]</i>	



Universidad Nacional Del Altiplano - Puno
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



24		Sesión N° 24	1ro "U"		
25		Sesión N° 25	4to "U"		
26		Sesión N° 26	3ro "U"		
27		Sesión N° 27	2do "U"		
28		Sesión N° 28	1ro "U"		
29		Sesión N° 29	4to "U"		
30		Sesión N° 30	3ro "U"		
31		Sesión N° 31	2do "U"		
32		Sesión N° 32	1ro "U"		
33		Sesión N° 33	4to "U"		
34		Sesión N° 34	3ro "U"		
35		Sesión N° 35	2do "U"		
36		Sesión N° 36	1ro "U"		
37		Sesión N° 37	4to "U"		
38		Sesión N° 38	3ro "U"		
39		Sesión N° 39	2do "U"		
40		Sesión N° 40	1ro "U"		
41		Sesión N° 41	4to "U"		
42		Sesión N° 42	3ro "U"		
43		Sesión N° 43	2do "U"		
44		Sesión N° 44	1ro "U"		
45		Sesión N° 45	4to "U"		
46		Sesión N° 46	3ro "U"		
47		Sesión N° 47	2do "U"		
48		Sesión N° 48	1ro "U"		
49					
50					



Director de la I. E.

Mag. Félix Rendo Ramírez Pulcha
DOCENTE FCEUC
UNA - PUNO



Cesar R. Ceasa Alvarado
PROFESOR PRACTICANTE
Escuela Profesional de Educación Física



GOBIERNO
REGIONAL PUNO

Dirección Regional
de Educación

Unidad de Gestión
Educativa Local Puno



CARPIETA PEDAGOGICA



INSTITUCIÓN EDUCATIVA:

Adventista "Fernando A. Stahl"

GRADOS: 1º, 2º, 3º y 4º

SECCIONES: "Única"

PROFESOR: Cesar Roberto, CCAMA ALVARO

PUNO - PERÚ

2025



Presentación

La evolución de la Educación Física está determinada actualmente por los avances sociales, científicos y tecnológicos en el mundo. Las demandas sociales respecto a la formación de hábitos relacionados con el bienestar físico, psicológico y emocional han hecho que el área haya tomado cada vez más importancia en los currículos escolares. Por ello, a través de la Educación Física, se pretende que los estudiantes desarrollen una conciencia crítica hacia el cuidado de su salud y la de los demás, de manera que sean autónomos y capaces de asumir sus propias decisiones para la mejora de la calidad de vida. El logro del Perfil de egreso de los estudiantes de la Educación Básica Regular se favorece por el desarrollo de diversas competencias y las que corresponden al área de educación física son :

- Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.
- Asume una vida saludable.
- Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.



IDEAS PRINCIPALES DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

- La persona, debe ser considerada como ser inteligente, abierto al entorno, físico y social en el que se desarrolla y, por tanto, en constante interacción con él.
- La Educación Física, asume una visión global del cuerpo humano, a través del cual la persona se manifiesta o expresa, concretando sus acciones por medio de la motricidad: sentir, pensar, decidir, actuar.
- La finalidad de la Educación Física está orientada a la formación integral de la persona, mediante la contribución al desarrollo de capacidades motrices, cognitivas, de equilibrio personal y de inserción social.
- En la práctica educativa asume una concepción global de los aprendizajes motrices y el tratamiento integrador e interdisciplinar de sus contenidos educativos.
- La acción educativa es concebida como un proceso pedagógico y articulado de acción y reflexión.

La Educación Física utiliza estrategias metodológicas orientadas a la búsqueda constante de la autonomía progresiva, la toma de decisiones, la solución de problemas y de la creatividad, en todos los actos de la vida cotidiana, en los estudiantes.





Misión

DEL ÁREA

DESARROLLAR AL ESTUDIANTE COMO SER
AUTÓNOMO A TRAVÉS DE SU INTERACCIÓN
MOTRIZ ASUMIENDO UNA VIDA ACTIVA Y
SALUDABLE.





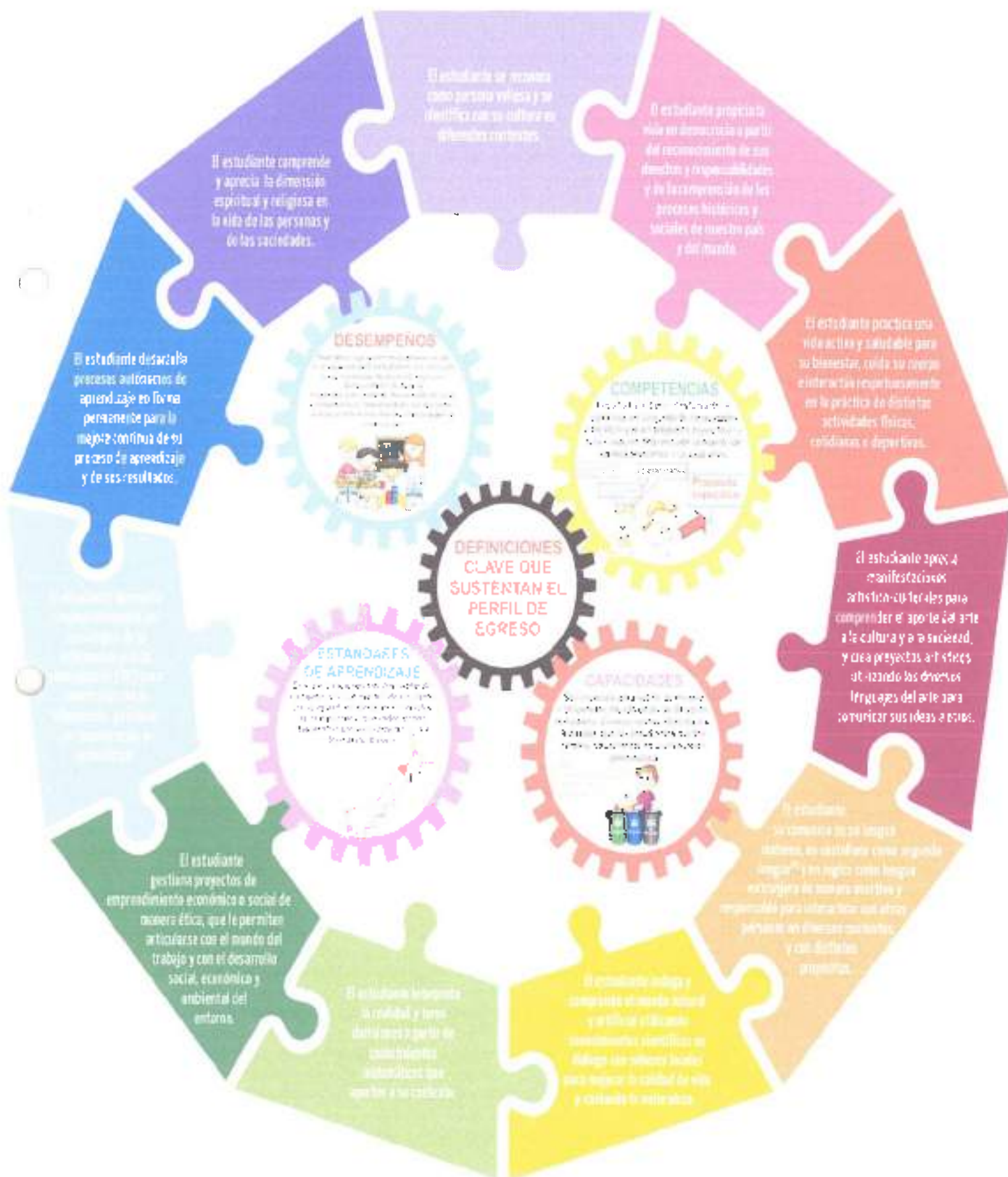
ENFOQUE DE COMPETENCIAS EN EL AREA DE EDUCACION FISICA

El área se sistematiza en el enfoque de la corporeidad, que entiende al cuerpo en construcción de su ser más allá de su realidad biológica, porque implica hacer, pensar, sentir, saber, comunicar y querer. Es un proceso dinámico que se desarrolla a lo largo de la vida, a partir del hacer autónomo de los estudiantes, y se manifiesta en la modificación y/o reafirmación progresiva de su imagen corporal, la cual se integra con otros elementos de su personalidad en la construcción de su identidad personal y social. El área pone énfasis, además, en la adquisición de aprendizajes relacionados con la generación de hábitos de vida saludables y de consumo responsable, no solo en la práctica de actividad física, sino también en el desarrollo de una conciencia socioambiental hacia el cuidado de la salud y del ambiente, que empieza desde la valoración de la calidad de vida. Otro eje central es la relación que establecen los estudiantes cuando interactúan con los otros a través de la práctica de actividad física y a partir de los roles asumidos y adjudicados en diferentes contextos, el niño, la niña y el/la adolescente interactúan ejercitando su práctica social, establecen normas de convivencia, incorporan reglas, pautas de conducta, acuerdos, consensos, y actúan ante todos frente a los desafíos que se les presentan, ya sean sociales, ambientales, emocionales, personales, interpersonales y/o corporales.





PERFIL DEL EGRESADO

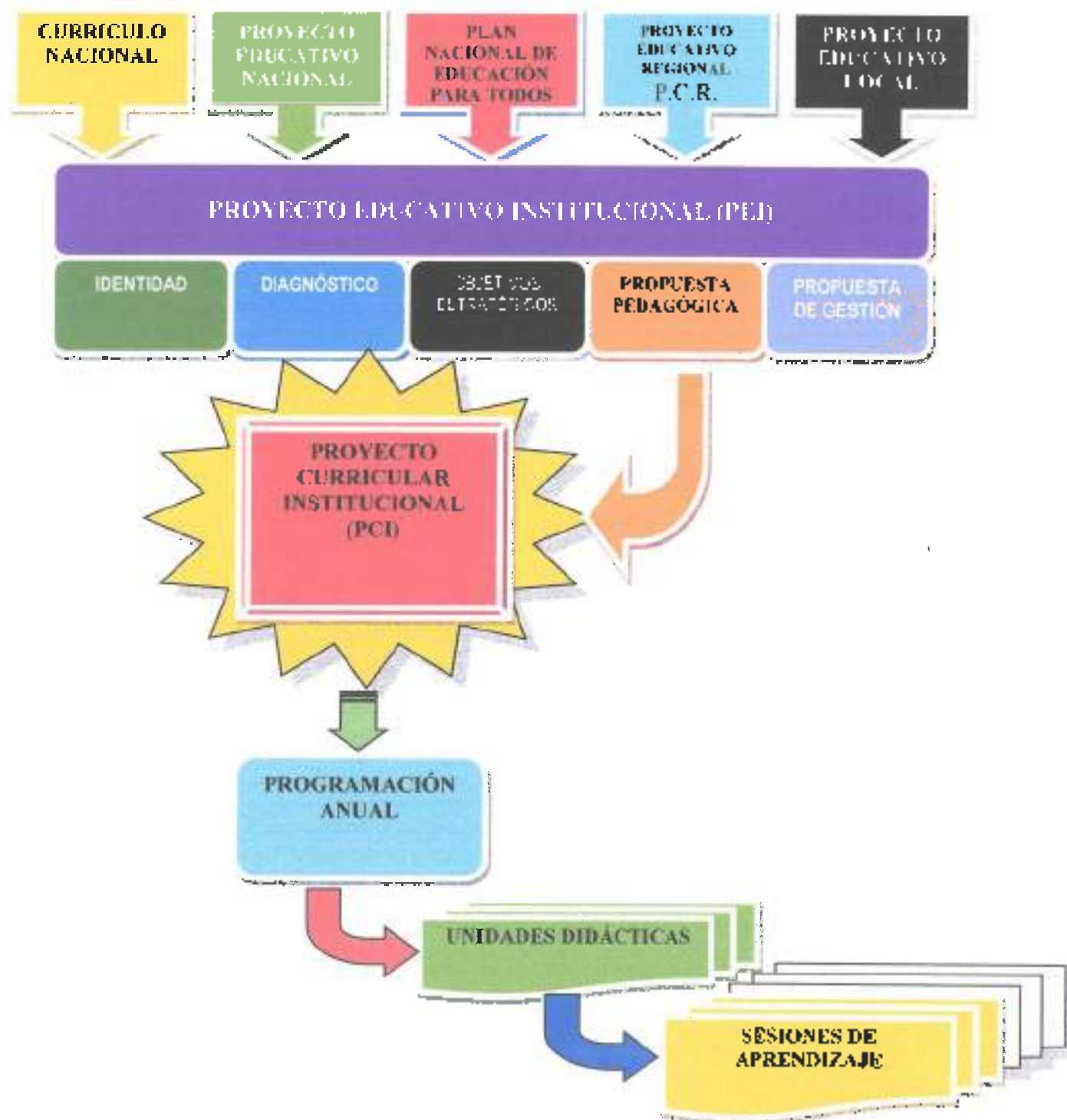




Nº CARTEL DE ENFOQUES TRANSVERSALES

- 1 Enfoque Intercultural.
- 2 Enfoque de atención a la diversidad
- 3 Enfoque de igualdad de género
- 4 Enfoque ambiental
- 5 Enfoque de derecho
- 6 Enfoque de búsqueda de la excelencia
- 7 Enfoque de orientación al bien común

ORGANIZACIÓN DEL CURRÍCULO





LA PRIMERA ORGANIZACIÓN:

Se desenvuelve de manera
autónoma a través de su
motricidad

Competencia:

El estudiante comprende y toma conciencia de sí mismo en interacción con el espacio y las personas de su entorno, lo que contribuye a construir su identidad y autoestima. Interioriza y organiza sus movimientos eficazmente según sus posibilidades, en la práctica de actividades físicas como el juego, el deporte y aquellas que se desarrollan en la vida cotidiana. Asimismo, es capaz de expresar y comunicar a través de su cuerpo: ideas, emociones y sentimientos con gestos, posturas, tono muscular, entre otros. Esta competencia implica la combinación de las siguientes capacidades:

- **Comprende su cuerpo:** es decir, interioriza su cuerpo en estado estático o en movimiento en relación al espacio, el tiempo, los objetos y demás personas de su entorno.
- **Se expresa corporalmente:** usa el lenguaje corporal para comunicar emociones, sentimientos y pensamientos. Implica utilizar el tono, los gestos, mímicas, posturas y movimientos para expresarse, desarrollando la creatividad al usar todos los recursos que ofrece el cuerpo y el movimiento.

Asume una vida saludable

Competencia:

El estudiante tiene conciencia reflexiva sobre su bienestar, por lo que incorpora prácticas autónomas que conllevan a una mejora de su calidad de vida. Esto supone que comprende la relación entre vida saludable y bienestar, así como practicar actividad física para la salud, posturas corporales adecuadas, alimentación saludable e higiene personal y del ambiente, según sus recursos y entorno sociocultural y ambiental, promoviendo la prevención de enfermedades. Esta competencia implica la combinación de las siguientes capacidades:

- **Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud:** es comprender los procesos vinculados con la alimentación, la postura, la higiene corporal y la práctica de actividad física y cómo estos influyen en el estado de bienestar integral (físico, psicológico y emocional).
- **Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida:** es asumir una actitud crítica sobre la importancia de hábitos saludables y sus beneficios vinculados con la mejora de la calidad de vida. Esto supone la planificación de rutinas, dietas o planes que pongan en práctica sus conocimientos sobre alimentación, higiene corporal, posturas y actividad física para la salud según sus propias necesidades, recursos y entorno.

Interactúa a través de sus habilidades
sociomotrices

Competencia:

La estudiante practica diferentes actividades físicas (juegos, deportes, actividades predeportivas, etc.). Implica poner en juego los recursos personales para una apropiada interacción social, inclusión y convivencia, insertándose adecuadamente en el grupo y resolviendo conflictos de manera asertiva, empática y pertinente a cada situación. De igual manera, aplica estrategias y tácticas para el logro de un objetivo común en la práctica de diferentes actividades físicas, mostrando una actitud proactiva en la organización de eventos lúdicos y deportivos. Esta competencia implica la combinación de las siguientes capacidades:

- **Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices:** supone interactuar de manera asertiva con los demás en la práctica lúdica y deportiva experimentando el placer y disfrute que ella representa. Por otro lado, desarrolla habilidades como el respeto a las normas de juego, liderazgo, tolerancia, actitud proactiva, la resolución de conflictos interpersonales, la pertenencia positiva a un grupo, entre otras.
- **Crea y aplica estrategias y tácticas de juego:** supone emplear los recursos personales y las potencialidades de cada miembro del equipo para el logro de un objetivo común, desarrollando y aplicando reglas y soluciones tácticas de juego en actividades físicas de colaboración, cooperación y oposición.



PLANIFICACIÓN CURRICULAR ANUAL
NIVEL SECUNDARIA 2025

I. DATOS INFORMATIVOS.

DRE	Puno	UGEL	Puno	I.E.	Adventista "Fernando A. Stuhl"
Área	Educación física	Ciclo	VI	Grado/sección	Primero y Segundo / "U"
Horas semanales	1h	Turno	Mañana	Director(a)	Lic. Bertha Choquecahua Mamani
Profesor titular	Prof. Luis Miguel Guevara Chahuares			Prof. Practicante	Cesar Roberto Ceana Alvaro

II. DESCRIPCIÓN GENERAL.

Los estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Adventista "Fernando A. Stuhl" atraviesan una etapa clave de desarrollo físico, emocional y social propia de la adolescencia, con cambios que influyen en su forma de pensar, sentir y actuar. Esto requiere estrategias pedagógicas que integren formación física, valores, hábitos saludables e identidad positiva.

Se ha observado la necesidad de fortalecer competencias como el desarrollo de las competencias del área, se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad, asumir una vida saludable e interactuar mediante sus habilidades sociomotrices. Por ello, este año se busca que los estudiantes participen activamente en actividades físicas, deportivas y recreativas que favorezcan su bienestar integral, coordinación, equilibrio, autoestima y confianza, practicando valores como respeto, responsabilidad y trabajo en equipo, en consonancia con el Modelo Educativo Adventista para su formación integral como ciudadanos saludables y solidarios.

III. ORGANIZACIÓN DE LOS PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE.

Año	Estándares	Competencia	Capacidades	Desarrollo de competencias	Campo temático	Desarrollo de competencias	Campo temático
Educación Física	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. Participa con sus compañeros diálogos suprayectorales que combinen movimientos en las que expresan emociones, sentimientos y sentimientos sobre temas de su interés en un determinado contexto.	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	Comprende su cuerpo.	Maneja coordinación (ajuste del cuerpo, fluidez y armonía en los movimientos, entre otros) al realizar actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas para afianzar sus habilidades motrices específicas y mejorar la calidad de respuesta en diferentes acciones.	Asertividad - Convencer - Cultura - Imagen - Juego	Regula su tono muscular, postura y equilibrio tomando como referencia la trayectoria de objetos y de otras personas, y sus propios desplazamientos al realizar habilidades motrices específicas en actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas.	Postura Equilibrada - Regulación corporal - Coordinación motriz
				Resuelve situaciones motrices a través del dominio y utilización de sus lóbulos orientados en un espacio y un tiempo determinados, en interacción con los objetos y los seres, tomando conciencia de su cuerpo en la acción.	Orientación espacial Tiempo Lateralidad - Resolución motriz	Coordina su cuerpo con seguridad y equilibrio al realizar diversos movimientos en diferentes situaciones y entornos.	Segunda de Confianza - Control corporal - Desplazamiento
			Se expresa corporalmente.	Realiza técnicas de expresión motriz (gestual y postural) para la manifestación de sus emociones en situaciones de juego y actividades físicas diversas. Representa secuencias de movimiento y gestos corporales propios de las manifestaciones culturales de su región.	Expresión corporal - Cultura - Comunicación gestual - Emociones	Realiza secuencias de movimientos y gestos corporales adaptando su cuerpo para manifestar sus emociones a partir del ritmo y la música de su región.	Ritmo - Expresión corporal - Cultura - Emociones
				Expresa emociones, ideas y sentimientos a través de su cuerpo y el movimiento, utilizando diferentes materiales (cintas, balones, frazadas, cuerdas, etc.) para encontrarse consigo mismo y con los demás.	Expresión emocional - Creatividad Materiales Conexión corporal	Crea acciones motrices o secuencias de movimiento utilizando diferentes materiales (cintas, balones, frazadas, cuerdas, etc.) expresándose a través de su cuerpo y sus movimientos para	Creatividad al moverse - Mayoría de la expresión - Conexión corporal



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO
Facultad de Ciencias de la Educación
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
(PRÁCTICA PREPROFESIONAL EN EDUCACIÓN SECUNDARIA RURAL)



Año	Estándares	Competencia	Capacidad	Descripción <i>competencia</i>	Conocimiento	Desempeños <i>competencia</i>	Campo temático
	Asume una vida saludable cuando evalúa sus necesidades calóricas y toma en cuenta su gasto calórico diario. Los alimentos que consume, su origen e inocuidad, y las características de la actividad física que practica. Elabora un programa de actividad física y alimentación saludable, interpretando los resultados de las pruebas de aptitud física, entre otras, para mantener y/o mejorar su bienestar. Participa regularmente en sesiones de actividad física de diferente intensidad y promueve campañas donde se promueva la salud integrada al bienestar colectivo.	Asume una vida saludable.	Comprende las relaciones entre la actividad física , alimentación , postura corporal y el ambiente , y la salud .	Explica acerca del bienestar (predisposición, disponibilidad y motivación) que promueve la práctica de actividad física en relación con la salud (física, emocional, psicológica, etc.) antes, durante y después de la práctica. Explica la importancia de realizar ejercicios y movimientos específicos para la activación y relajación señalando su utilidad antes, durante y después de la práctica de actividad física y establece relaciones de causa-efecto entre las principales lesiones deportivas.	Nutrición - Gasto energético Metabolismo Alimentación saludable	encontrarse consigo mismo y con los demás. Explica los beneficios que la práctica de actividad física de su preferencia produce sobre su salud (física, emocional, psicológica, etc.) para mejorar su aptitud física y calidad de vida. Reconoce las prácticas alimenticias culturales y sociales de su comunidad, y reflexiona sobre su impacto en la salud, el ambiente y la agrobiodiversidad local y regional.	Salud Bienestar Aptitud física - Calidad de vida
			Recepta prácticas que mejoran su calidad de vida.	Incorpora prácticas de higiene personal y ambiental al tener conciencia de los cambios (físicos, orgánicos y psicológicos) que experimenta su cuerpo en la práctica de actividad física y en las actividades de la vida cotidiana dentro y fuera de la escuela. Reconoce su estado nutricional y sus hábitos alimenticios, y cómo impactan en su salud integral, y propone mejorar para potenciar su bienestar físico y mental.	Condición física - Resistencia - Fuerza - Autonomía motriz	Adopta posturas adecuadas en desplazamientos, saltos y lanzamientos para evitar lesiones y accidentes en la práctica de actividades físicas y en actividades de su vida cotidiana. Promueve actividades de promoción de las hábitos de higiene personal y del ambiente (lavado de manos, limpieza bucal, higiene corporal, limpieza de los espacios educativos, entre otros) entre sus compañeros y compañeras de la escuela.	Prevención de lesiones - Pescara Seguridad motriz Desplazamiento
	Interpreta y mejora 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 lúdicos de juego en la resolución de problemas y los	Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.	Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices.	Se relaciona con sus compañeros en diversas entornos interactuando de manera asertiva. Valora el juego como manifestación social y cultural de los pueblos, y evita todo tipo de discriminación en la práctica de actividades físicas (lúdicas, deportivas y otras). Muestra actitudes de responsabilidad, respeto, empatía de sí mismo y de los otros evitando en cuanto la no discriminación en la práctica de diferentes actividades físicas (lúdicas, deportivas y otras) y	Asertividad - Convivencia - Cultura - Inclusión - Juego	Actúa asertivamente en situaciones nuevas que no se son familiares reconociendo las dificultades y desafiando. Asimismo, participa con entusiasmo en juegos tradicionales e populares, y deportivos, así como en la organización colectiva de actividades físicas en la naturaleza mostrando una actitud de entusiasmo hacia el medio ambiente desde su propia iniciativa.	Asertividad - Resistencia - Entusiasmo Juego tradicional - Cuidado ambiental
					Responsabilidad Solidaridad Respeto - Integración No discriminación	Comparte juegos y actividades físicas que se adecúan a las necesidades y posibilidades del grupo, integrando a pares de diverso género o con desarrollo diferente, con una actitud crítica ante	Inclusión - Creatividad Adaptación No discriminación - Disfrute



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO
Facultad de Ciencias de la Educación
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
(PRÁCTICA PREPROFESIONAL EN EDUCACIÓN SECUNDARIA RURAL)



Act. 1	Contenidos	Competencia	Capacidad	Desempeños <i>propios de</i>	Capacidades	Desempeños <i>propios de</i>	Capacidades
	adecúa según las necesidades del entorno, asumiendo y adaptando roles y funciones bajo un sistema de juego que vincula las habilidades y capacidades de cada uno de los integrantes del equipo en la búsqueda de diferentes actividades físicas.			promueve la integración de sus pares de distinto género y con desarrollo diferente.		todo tipo de discriminación dentro y fuera de la institución educativa	de actividades
			Es y aplica estrategias y tácticas de juego.	Aplica de manera colectiva estrategias ofensivas y defensivas en juegos predeportivos y deportivos utilizando los fundamentos técnicos y técnicas adecuadas a las variaciones del equipo y las reglas.	Estrategia colectiva Táctica Cooperación Juego predeportivo Adaptación	Plantea soluciones estratégicas incorporando elementos técnicos y tácticos, adecuándose a los cambios que se dan en el entorno y las reglas de juego propuestas, y evaluando el desempeño del grupo	Estrategia Táctica - Resolución de problemas Evaluación colectiva

ÁREA	N°	PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE: COMPETENCIAS Y ENFOQUES TRANSVERSALES	UNIDADES DE APRENDIZAJE									
			13/03/2023 al 12/05/2023			15/05/2023 al 21/05/2023		07/08/2023 al 13/10/2023			16/09/2023 al 22/10/2023	
			Mar	Abril	May	May. - Junin.	Julín.	Agos.	Set.	Oct.	Oct. - Nov.	Dic.
			EDA 1			EDA 2		EDA 3			EDA 4	
			Representamos con alegría a clases y conoceremos a nuestros amigos			Cuido mi cuerpo con hábitos de higiene y nuestro esquema corporal y valoramos el amor incondicional a mamá.		Respetemos nuestros derechos fomentando el respeto y el bien común entre nosotros.			Fomentamos la práctica de actividades físicas y nos alimentamos correctamente	
Educación física	1	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	X			X		X			X	
	2	Asume una vida saludable	X			X		X			X	
	3	Interactúa a través de sus habilidades socioemocionales.	X			X		X			X	
Competencias transversales	1	Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC.	X			X		X			X	
	2	Gestiona su aprendizaje de manera autónoma.	X			X		X			X	
ORIENTACIÓN EDUCATIVA			X			X		X			X	
ENFOQUES TRANSVERSALES			EDA 1			EDA 2		EDA 3			EDA 4	
Enfoque de derechos.						X		X			X	
Enfoque inclusivo u atención a la diversidad.			X									
Enfoque intercultural			X			X		X			X	
Enfoque de igualdad de género.			X									
Enfoque ambiental.						X		X			X	
Enfoque de orientación al bien común			X			X		X				
Enfoque de búsqueda de la excelencia			X			X		X			X	

IV. ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE DEL CICLO III

- Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando explora y descubre su lado dominante y sus posibilidades de movimiento por propia iniciativa en situaciones cotidianas.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO
Facultad de Ciencias de la Educación
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
(PRÁCTICA PREPROFESIONAL EN EDUCACIÓN SECUNDARIA RURAL)



- **Asume una vida saludable** cuando diferencia los alimentos saludables de su dieta familiar, los momentos adecuados para ingerirlos y las posturas que lo ayudan al buen desempeño en la práctica de actividad física y de la vida cotidiana, reconociendo la importancia del autocuidado.
- **Interactúa a través de sus habilidades socioemocionales** al investigar que los educandos manifiestan sus aportes internos para una interacción más efectiva.

V. CALENDARIZACIÓN DEL AÑO ESCOLAR.

BLOQUES	DURACIÓN	FECHA DE INICIO Y FIN
Semana de gestión 1	02 semanas	Del 03 de marzo al 14 de marzo.
Primer bloque de semanas lectivas	09 semanas	Del 17 de marzo al 16 de mayo.
Semana de gestión 2	01 semana	Del 19 de mayo al 23 de mayo.
Segundo bloque de semanas lectivas	09 semanas	Del 26 de mayo al 25 de julio.
Semana de gestión 3	02 semanas	Del 28 de julio al 08 de agosto.
Tercer bloque de semanas lectivas	09 semanas	Del 11 de agosto al 10 de octubre.
Semana de gestión 4	01 semana	Del 13 de agosto al 17 de octubre.
Cuarto bloque de semanas lectivas	09 semanas	Del 20 de octubre al 19 de diciembre.
Semana de gestión 5	02 semana	Del 22 de diciembre al 31 de diciembre.

VI. SECUENCIA DE SITUACIONES SIGNIFICATIVAS.

UNIDAD	SITUACIONES SIGNIFICATIVAS	TÍTULO	COMP.	CAP.	ESTANDAR DE APRENDIZAJE	DESEMPEÑO PRECISADO
Unidad III	En la Institución Educativa Adventista "Fernando A. Stahl", los estudiantes realizan actividades físicas dentro y fuera del aula como parte de su formación integral. Se ha identificado que algunos presentan dificultades para coordinar sus movimientos con fluidez y seguridad al ejecutar ejercicios físicos, lo cual afecta su confianza corporal, su participación activa y su disposición al trabajo colaborativo. Por ello, se propone la práctica de ejercicios de gimnasia básica a mano libre, como estrategia que les permita desarrollar la coordinación motriz, mejorar su control postural, fortalecer la conciencia corporal y expresar con libertad sus movimientos, respetando sus propias posibilidades.	Falta de coordinación en los ejercicios de gimnasia e importancia de la gimnasia.	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. Asume una vida saludable. Interactúa a través de sus habilidades socioemocionales.	Se expresa corporalmente. Incorpora prácticas que integran su unidad de vida. Se relaciona utilizando sus habilidades socioemocionales.	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando tiene 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 motoras según la práctica de actividad física que quiere realizar. Produce con sus compañeros diálogos corporales que continúan involucrados en los que expresan emociones, sentimientos y pensamientos sobre temas de su interés en un determinado contexto.	Coordina con precisión sus habilidades motoras específicas, regulando adecuadamente su cuerpo en situaciones predeportivas y deportivas, considerando la trayectoria de los objetos y la ubicación de sus compañeros. Se adapta conscientemente a los cambios propios de la pubertad, ajustando su imagen corporal y desempeño motor durante actividades lúdicas, recreativas y predeportivas y deportivas.



Unidad IV	En la Institución Educativa Adventista Fernando Stahl, los estudiantes participan activamente en diversas actividades físicas orientadas al desarrollo de sus habilidades motrices y su formación integral. A través de la práctica de la gimnasia básica a mano libre y la participación en juegos tradicionales, fortalecen la coordinación, la convivencia y el trabajo en equipo, reconociendo al mismo tiempo la importancia de preservar las costumbres y tradiciones como parte esencial de su identidad cultural. Estas experiencias promueven el bienestar físico y emocional, fomentando valores de respeto, cooperación y pertenencia.	Valoramos los juegos tradicionales como expresión cultural y forma de desarrollo motor.	Se demuestra de manera autónoma, a través de su maestría, el dominio de una serie de habilidades motrices y de sus habilidades socioemocionales.	Comprende su cuerpo, sus emociones, su salud y su entorno.	Interactúa a través de sus habilidades socioemocionales 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 interacción, equidad de género, inclusión y respeto, asumiendo su responsabilidad durante todo el proceso. Promueve sistemas intencionales de juego en la resolución de problemas y en acciones 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.	Trabaja colaborativamente en actividades lúdicas promoviendo respeto, inclusión y responsabilidad, integrando activamente a compañeros de diferente género y con diversas niveles de desarrollo. Participa con entusiasmo en juegos deportivos tradicionales o populares realizados en entornos naturales, promoviendo la convivencia y rechazando toda forma de discriminación. Organiza estratégicamente al equipo, asignando roles y funciones según las fortalezas individuales de cada integrante, para optimizar el rendimiento colectivo y resolver situaciones de juego.
------------------	--	--	---	---	---	---

VII. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS.

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS
- Mando directo - Asignación de tareas - Recíproco - Resolución de problemas - Descubrimiento guiado - Pequeños grupos - Lúdico	- Observación. - Mando directo. - Por instrucción directa - Resolución de problemas. - Enseñanza recíproca.	- Cua de observación. - Lista de observación. - Lista de cotejo - Rubrica de evaluación. - Portafolio.

VIII. EVALUACIÓN.

Evaluación diagnóstica	Evaluación formativa	Evaluación sumativa
Se realiza la evaluación diagnóstica para determinar el propósito de aprendizaje en base a las necesidades identificadas, y al final de cada experiencia se realiza la reflexión de los avances y dificultades del desarrollo de las experiencias con la finalidad de realizar los ajustes correspondientes para la siguiente experiencia de aprendizaje.	Evaluación para el aprendizaje centrada en el aprendizaje del estudiante, realizando la retroalimentación oportuna durante todo el proceso de enseñanza aprendizaje, creando oportunidades continuas para el logro de los aprendizajes de los estudiantes.	Al final de cada experiencia se realiza la evaluación sumativa para valorar las evidencias o productos de aprendizaje también nos sirve para comunicar a los padres de familia, estudiantes y docentes informando sobre el proceso del desarrollo de las competencias.

IX. MEDIOS Y MATERIALES

Materiales No fungibles	Materiales fungibles
Bancos sucios, trampolines, colchonetas, tablas de pique, canasta de baloncesto, postes de voleibol, redes de voleibol, arcos de fútbol, parlantes para mp3.	Platillos, pompones, bolos, cuerns, pelotas pequeñas, silbato, cronómetro, cintas métricas, agujas de inflar, cuerdas, aros, cintas de rítmica, balones de los



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO
Facultad de Ciencias de la Educación
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
(PRÁCTICA PREPROFESIONAL EN EDUCACIÓN SECUNDARIA RURAL)

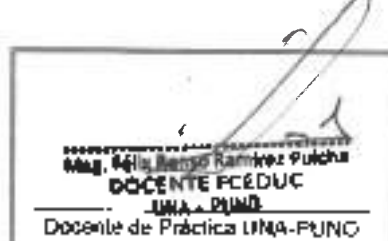


deportes, raqueta de tenis, discos de atletismo, pesos (bolas), jabalinas, vallas, testigos, cartulinas, plumones, sogas, ligas, pelotas de diversos tamaños, balones medicinales, otros materiales elaborados por los estudiantes de acuerdo con necesidad. Materiales disponibles en casa.

X. BIBLIOGRAFÍA

Para el docente	Para el alumno
- Curriculo Nacional - Goodenough, F. L., & Callahue, D. L. (1977). "Understanding Children's Drawings. Wisconsin Press" - Piaget, J. (1936). "The Origins of Intelligence in Children." International Universities Press. - Skinner, B.F. (1938). "The Behavior of Organisms: An Experimental Analysis." Appleton-Century. - APAZA ROSADO, Jorge, Metodología de la didáctica, 1ra edición, editorial Titikaka, año 1990 Puno Perú. - DIAZ LUCEDA, Jordi: La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas, Barcelona Editorial Inde. Año 1999 http://www.inacep.cl/dalae_news_sde/bolotin_3.htm - Cartilla de planificación curricular- MINEDU - Barta Anna. "1000 ejercicios y juegos de gimnasia rítmica deportiva" Editorial Paidotribo, España - Blázquez Domingo "Evaluación en Educación Física". publicaciones INDE, España. 1997. http://museodeljuego.org/coleccion/C3/B3n/libros/de-adultos/enciclopedia-completa-de-los-deportes/	- You Tube - Gustavo ponte "Manual de Educación Física y Juegos Deportivos" Editorial Colombia.2018 - Héctor Sánchez "Cuaderno de trabajo para el estudiante" Editorial Enafer.2018 https://es.wikipedia.org/wiki/Actividad_f%C3%ADsica

Puno, 15 de septiembre del 2025





UNIDAD DIDÁCTICA 01

I.- DATOS INFORMATIVOS

DRE	: Puno.
UGEL	: Puno.
I.E.	: I.E. Adventista "Fernando A. Stahl" – Plateria.
CICLO	: VI
GRADO	: 1º grado "C"
HORAS SEMANALES	: 01 hora.
PROFESOR	: Cesar Roberto Ceama Alvaro.

II.- TÍTULO	Cuido mi cuerpo con hábitos de higiene y nuestro esquema corporal y valoramos el amor incondicional a mamá.	
III.- SITUACIÓN DE CONTEXTO O SIGNIFICATIVA	Problema	La dificultad que presentan algunos estudiantes para coordinar sus movimientos con fluidez y seguridad durante la ejecución de actividades físicas, lo cual afecta su confianza corporal, su participación activa y su disposición al trabajo colaborativo.
	Descripción	En la Institución Educativa Adventista "Fernando A. Stahl", los estudiantes realizan actividades físicas dentro y fuera del aula como parte de su formación integral. Se ha identificado que algunos presentan dificultades para coordinar sus movimientos con fluidez y seguridad al ejecutar ejercicios físicos, lo cual afecta su confianza corporal, su participación activa y su disposición al trabajo colaborativo. Por ello, se propone la práctica de ejercicios de gimnasia básica a mano libre, como estrategia que les permita desarrollar la coordinación motriz, mejorar su control postural, fortalecer la conciencia corporal y expresar con libertad sus movimientos, respetando sus propias posibilidades.
IV.- EVIDENCIA O PRODUCTOS		
Muestra seguridad para explorar y adaptarse a las demandas de diferentes posiciones de cuerpo, utilizando eficientemente las posibilidades de su cuerpo en las actividades físicas. Realiza correctamente diferentes tipos de salto, como salto vertical, horizontal o lateral, demostrando coordinación y control en las diferentes actividades físicas desarrolladas en clase. Realiza locomotrices de pecho, de dedos, caderas con precisión y control, explorando diferentes formas de locomoción durante las clases de educación física. Comprende los cambios físicos relacionados con la edad, demostrando ocupación del cuerpo durante el proceso de crecimiento. Demuestra comprensión de prácticas alimenticias sanas y su impacto en la salud, como el consumo excesivo de alimentos para salud, y puede evaluar críticamente estos hábitos alimenticios. Reconoce y comprende los conflictos o problemas que surgen durante las actividades físicas y predeportivas.		

V.- APRENDIZAJES ESPERADOS

Area	Competencia	Capacidad	Desempeños genéricos	Desempeños específicos	Competencias
Educación Física	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	Comprende su cuerpo	Identifica coordinación motriz del cuerpo, fluidez y armonía en sus movimientos, entre otros al realizar actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas para alcanzar sus habilidades motoras específicas y mejorar la calidad de respuesta en diferentes acciones.	- Ajusta y controla su cuerpo al ejecutar actividades físicas, mostrando seguridad y postura adecuada. - Realiza movimientos con fluidez y armonía, evidenciando coordinación entre los diferentes partes del cuerpo. - Participa activamente en actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas demostrando seguridad y seguridad. - Responde con precisión y eficacia en las acciones motrices mejoradas sus habilidades deportivas según la sensación planteada.	Autonomía Convivencia Cultura Inclusión Juego
	Asiste una vida saludable	Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, descanso y salud	Explica la importancia de realizar ejercicios y movimientos específicos para la activación y relajación según los su utilidad antes, durante y después de la práctica de actividad física y establece relaciones de causa-efecto entre los principales trastornos posturales.	- Reconoce y explica la importancia de realizar ejercicios de activación corporal antes de iniciar una actividad física, señalando como preparan al cuerpo. - Describe la utilidad de los ejercicios de relajación durante y después de la actividad física, identificando sus beneficios en la recuperación muscular. - Establece relaciones de causa y efecto entre la mala postura postural y los posibles trastornos corporales, como dolores musculares o lesiones. - Argumenta cómo una buena activación y relajación previene lesiones y favorece el rendimiento, comprendiendo su papel en el cuidado de la salud física.	Actividad Intervención Cultura Inclusión Juego



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO
Facultad de Ciencias de la Educación
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
(PRÁCTICA PREPROFESIONAL EN EDUCACIÓN SECUNDARIA RURAL)



Área	Competencia	Capacidad	Desempeños generales	Desempeños específicos	Campo Temático
	Interacción a través de sus habilidades socio motrices	Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices	Se relaciona con sus compañeros en diversos entornos interactivos de manera asertiva. Valora el juego como manifestación social y elemento de los hábitos, y evita maltratar la documentación en la práctica de actividades físicas (lúdicas deportivas y otras).	- Se comunica e interactúa con sus compañeros de manera respetuosa y asertiva en diferentes espacios de actividad física. - Participa activamente en los juegos y actividades físicas fortaleciendo su valor social y cultural dentro de la comunidad. - Demuestra actitudes de respeto y tolerancia evitando cualquier forma de discriminación durante la práctica de actividades lúdicas, recreativas o deportivas. - Fomenta la convivencia pacífica y el trabajo colaborativo reconociendo la importancia del juego como espacio de integración y aprendizaje.	Actividad – Convivencia – Cultura – Inclusión – Juego

VI.- SECUENCIA DIDÁCTICA

Semana	Situación de aprendizaje	Título de la sesión de aprendizaje	Nº de Horas
Semana 1	Reconocemos la importancia del movimiento corporal para expresarnos y relacionarnos con los demás	"Mi cuerpo se comunica: explorando mis movimientos"	01
Semana 2	Descubrimos cómo la coordinación motriz influye en nuestra participación segura y activa en actividades físicas.	"Coordinación y control: ¿cómo se mueve mi cuerpo?"	01
Semana 3	Desarrollamos confianza corporal a través de ejercicios básicos de gimnasia o suelo libre	"Gimnasia básica para mejorar mi control corporal"	01
Semana 4	Identificamos la importancia de la activación previa y relajación posterior al ejercicio.	"Preparar y cuidar mi cuerpo antes y después de moverme"	01
Semana 5	Reflexionamos sobre cómo la actividad física mejora nuestra salud y bienestar	"Moverse es salud: ¿por qué es importante hacerlo?"	01
Semana 6	Reconocemos el valor cultural y social del juego tradicional dentro de nuestra comunidad.	"Juegos tradicionales: identidad y cultura en movimiento"	01
Semana 7	Participamos activamente en juegos colectivos promoviendo el respeto, la inclusión y la convivencia.	"Jugamos con respeto: aprendiendo a convivir en el juego"	01
Semana 8	Creamos estrategias para resolver situaciones conflictivas en equipo durante los juegos tradicionales	"Jugamos pensando: estrategias en movimiento"	01
Semana 9	Valoramos el trabajo colaborativo y reflexionamos sobre lo aprendido para aplicarlo en la vida diaria	"Lo que aprendimos del juego y el movimiento para la vida"	01

VII.- MATRIZ DE EVALUACIÓN

Competencia	Capacidad	Desempeños generales	Desempeños específicos	Criterios de evaluación
Se relaciona de manera asertiva con los demás a través de su motricidad	Comprende su cuerpo	- Ajusta y controla su cuerpo al ejecutar actividades físicas, manteniendo equilibrio y postura adecuada - Realiza movimientos con fluidez y armonía, coordinando coordinación entre los diferentes partes del cuerpo - Participa activamente en actividades físicas, recreativas, deportivas y deportivas demostrando seguridad y disposición - Responde con precisión y rapidez en las acciones motrices mejorando sus habilidades repetitivas según la situación planteada	El estudiante ejecuta una secuencia motriz (cuerpo control) o gestos en un juego prospectivo demostrando dominio corporal evidenciado a través de: - Postura adecuada y equilibrio durante los movimientos - Coordinación fluida y armoniosa entre brazos, piernas y tronco - Participación segura y segura, manteniendo estabilidad en su ejecución - Respuestas motrices precisas y efectivas ante los cambios del juego o situación propuesta	Evidencia de su desempeño Evidencia de su desempeño Evidencia de su desempeño
Asume una vida saludable	Comprende las relaciones entre la actividad física, la postura, la salud y el bienestar	- Reconoce y explica la importancia de realizar ejercicios de calentamiento antes de iniciar una actividad física señalando cómo prepara al cuerpo - Describe la utilidad de los ejercicios de relajación durante y después de la actividad física, identificando sus beneficios en la recuperación muscular - Establece relaciones de causa y efecto entre la mala práctica postural y los posibles trastornos corporales, como dolores musculares o lesiones - Argumenta cómo una buena nutrición y hidratación previene lesiones y favorece el rendimiento, contribuyendo al bienestar en el cuidado de la salud física.	- Explica con claridad por qué es importante la actividad antes de hacer actividad física, mencionando cómo prepara los músculos, articulaciones y otros sistemas - Describe los beneficios de la relajación durante y después del ejercicio, mostrando comprensión de su rol en la recuperación - Muestra una relación causa-efecto entre una mala postura y posibles trastornos corporales (dolores lumbares, cervicales, etc.)	Evidencia de su desempeño Evidencia de su desempeño



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO
Facultad de Ciencias de la Educación
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
(PRÁCTICA PREPROFESIONAL EN EDUCACIÓN SECUNDARIA RURAL)



Experiencia	Actividad	Descripción y objetivos	Evidencia o producto final	Instrumento de evaluación
Interacción y juegos de habilidades motoras	Se relaciona utilizando sus habilidades motoras	- Se comunican e interactúan con sus compañeros de manera espontánea y creativa en diferentes entornos de actividad física. - Participa activamente en los juegos y actividades físicas desarrollando el valor social y cultural dentro de la comunidad. - Desarrolla habilidades de espacio y orientación, tomando conciencia de su desarrollo durante las prácticas en actividades lúdicas, recreativas o deportivas. - Impone la convención positiva y el trabajo colaborativo, reconociendo la importancia del juego para el desarrollo de integración y adaptación.	Un registro observable o producto social donde el estudiante demuestre competencias actives, actives o integradoras durante una actividad grupal. Algunos formas posibles: - Participación en un juego o actividad colectiva donde interactúe con respecto cooperativo con su equipo y se evalúe que actives o todos (su) disminuya por parte habilidades, etc. - Pequeña colección oral o escrita donde explique el valor cultural y social de los juegos practicados en su comunidad.	Lista de cotejo Ruleta

VIII.- MATERIALES BÁSICOS Y RECURSOS A UTILIZAR EN LA UNIDAD

- Pistola
- Calímetro
- Cinta métrica
- Tiza
- Plastilina
- Tábula
- Balón
- Conos
- Stakans
- Bastones
- Silbato
- Otros

IX.- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Goodenough, I. L., & Gallupe, O. L. (1977). *Understanding Children's Drawings*. Wernson Press.
- Piaget, J. (1936). *"The Origins of Intelligence in Children"*. International Universities Press.
- Skinner, B.F. (1938). *"The Behavior of Organisms: An Experimental Analysis"*. Appleton-Century.
- APAZA ROSADO, Jorge. Metodología de la didáctica. 3ra edición. editorial Triloka. año 1990 Puno Perú
- DIAZ LLERENA, Jorli. La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motoras básicas, Baseefora. Editorial Inde. Año 1999
- http://www.inacape.edu.pe/news_sde/hodena_jl.htm
- Cartilla de planificación curricular- MENEDU
- Batiz Ana, "1000 ejercicios y juegos de gimnasia rítmica deportiva" Editorial Paidotribo, España
- Blázquez Domingo "Evaluar en Educación Física", publicaciones INDE, España, 1997
- <http://museodeljuego.org/coleccion/Coleccion%20de%20juegos%20de%20adultos/museodeljuego/colecciones/completo-de%20deportes/>

Puno, 17 de septiembre del 2025

V.B. Director de la I. E.

Cesar R. Ceama Alvaro
PROFESOR PRACTICANTE
Profesor (a) Practicante

Profesor Titular

MAE: ROLIV RAMIREZ PACHEA
DOCENTE ACEDUC
UNA - PUNO
Docente de Práctica UNA-PUNO



UNIDAD DIDÁCTICA 01

I.- DATOS INFORMATIVOS

DRE	: Puno.
UGEL	: Puno.
I.E.	: I.E. Adventista "Fernando A. Stahl" – Platería
CICLO	: VI
GRADO	: 2º grado "U"
HORAS SEMANALES	: 01 hora.
PROFESOR	: Cesar Roberto Ceama Alvaro.

II.- TÍTULO	Cuido mi cuerpo con hábitos de higiene y nuestro esquema corporal y valoramos el amor incondicional a mamá.	
III.- SITUACIÓN DE CONTEXTO O SIGNIFICATIVA	Problema	La dificultad que presentan algunos estudiantes para coordinar sus movimientos con fluidez y seguridad durante la ejecución de actividades físicas, lo cual afecta su confianza corporal, su participación activa y su disposición al trabajo colaborativo.
	Descripción	En la Institución Educativa Adventista "Fernando A. Stahl", los estudiantes realizan actividades físicas dentro y fuera del aula como parte de su formación integral. Se ha identificado que algunos presentan dificultades para coordinar sus movimientos con fluidez y seguridad al ejecutar ejercicios físicos, lo cual afecta su confianza corporal, su participación activa y su disposición al trabajo colaborativo. Por ello, se propone la práctica de ejercicios de gimnasia básica a mano libre, con estereotipia que les permita desarrollar la coordinación motora, mejorar su control postural, fortalecer la conciencia corporal y expresar con libertad sus movimientos, respetando sus propias posibilidades.
IV.- EVIDENCIA O PRODUCTOS		
Muestra capacidad para explorar y adaptarse a las demandas de diferentes unidades de cuerpo, integrando creativamente las posibilidades de su cuerpo en las actividades propuestas. Realiza creativamente diferentes tipos de saltos: sobre saltos verticales, horizontales e laterales, demostrando coordinación y control en las diferentes actitudes físicas desarrolladas en clase. Realiza desplazamientos de pelotas de distintos tamaños con precisión y control, experimentando diferentes formas de lanzamiento durante las clases de educación física. Comprende los cambios físicos relacionados con la edad, demostrando comprensión del cuerpo durante el proceso de crecimiento. Demuestra comprensión de prácticas alimentarias sanas y su impacto en la salud como el consumo excesivo de alimentos procesados y puede explicar creativamente estos hábitos alimentarios. Reconoce y comprende los conflictos o problemas que surgen durante las actividades físicas y deportivas.		

V.- APRENDIZAJES ESPERADOS

Área	Competencia	Capacidad	Desempeños esperados (Actitudes)	Desempeños esperados	Criterios Evaluativa
Educación Física	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Comprende su cuerpo	Regula su tono muscular, postura y equilibrio, recordando como referencia la trayectoria de objetos y de otras personas y sus propios desplazamientos al realizar habilidades motoras específicas en actividades lúdicas, recreativas, deportivas y deportivas.	- Regula adecuadamente su tono muscular según los movimientos y demandas de la actividad física que realiza. - Mantiene postura corporal correcta y estable, adaptándose a los cambios de dirección y desplazamientos. - Conserva el equilibrio durante, transición como referencia la trayectoria de objetos y la ubicación de otras personas. - Ejecuta habilidades motoras específicas con control corporal, seguridad sus movimientos, de forma correcta en actitudes lúdicas, recreativas, deportivas y deportivas.	Postura Equilibrio Regulación corporal Coordinación motora
	Asume una vida saludable	Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura y salud emocional y su salud	Explica los beneficios que la práctica de actividad física de su participación produce sobre su salud física, emocional, psicológica, social para mejorar su calidad de vida y calidad de vida.	- Identifica y describe los efectos positivos de la actividad física en el cuerpo, como mejora de fuerza, resistencia o flexibilidad. - Explica cómo la actividad física influye en sus emociones, mejorando sensaciones de bienestar, reducción del estrés o mejora del estado de ánimo. - Relaciona las habilidades personales, como buena autoconfianza, motivación o manejo de frustración. - Relaciona la práctica constante de actividad física con una mejor calidad de vida, organizando, planificando y mejorando su vida saludable y activa.	Salud Bienestar Aprendizaje - Calidad de vida



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO
Facultad de Ciencias de la Educación
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
(PRÁCTICA PREPROFESIONAL EN EDUCACIÓN SECUNDARIA RURAL)



Área	Competencia	Experiencia	Desempeños esperados	Desempeños previstos	Campo formativo
	Interpreta a través de sus habilidades socio-motrices.	Se relaciona motivando sus habilidades socio-motrices.	Actúa como modelo en situaciones físicas que no le son familiares motivando las dificultades y desafíos de la actividad, participa con entusiasmo en juegos tradicionales o populares, y deportivos, así como en la organización colectiva de actividades físicas en la naturaleza.	• Trabaja con otros miembros con actitud activa, resolviendo las dificultades sin recurrir al maestro. • Participa activamente y con entusiasmo en juegos tradicionales, populares y actividades deportivas. • Se involucra en la organización colectiva de actividades físicas, asumiendo responsabilidades dentro del grupo. • Demuestra madurez y respeto por el entorno natural actuando de forma responsable durante actividades al aire libre.	Comunidad Rurales Entorno Juegos Tradicional Cultural Ambiental

VI- SECUENCIA DIDÁCTICA

Semana	Situación de aprendizaje	Finalidad de la sesión de aprendizaje	Nº de Horas
Semana 1	Los estudiantes participan en juegos cooperativos para fortalecer la confianza entre compañeros.	Fortaleciendo la confianza mediante juegos recreativos.	01
Semana 2	Se promueven dinámicas físicas para mejorar la comunicación y trabajo en equipo.	Juegos para desarrollar la comunicación efectiva	01
Semana 3	Los estudiantes exploran juegos tradicionales para fomentar identidad cultural y participación activa.	Rescatando los juegos tradicionales en el aula	01
Semana 4	A través de juegos motores, se busca reducir el estrés académico y mejorar el estado emocional.	Juegos para la relajación y manejo del estrés escolar	01
Semana 5	Se realizan actividades recreativas que incentiven la toma de decisiones en grupo.	Juegos para fortalecer la toma de decisiones.	01
Semana 6	Los estudiantes experimentan juegos de coordinación para mejorar habilidades psicomotrices.	Coordinación y movimiento mediante juegos recreativos	01
Semana 7	Se implementan juegos competitivos saludables para promover el respeto y la interacción.	Juegos recreativos con enfoque en respeto y fair play	01
Semana 8	Se realizan juegos de roles para fortalecer la empatía y la convivencia pacífica.	La empatía a través de juegos de rol	01
Semana 9	A través de juegos grupales, se reflexiona sobre la importancia del trabajo colaborativo.	Trabajo en equipo sobre la base de la convivencia escolar	01

VII- MATRIZ DE EVALUACIÓN

Competencia	Capacidad	Desempeños previstos	Evaluación o producto final	Instrumento de evaluación
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Comprende su cuerpo	• Regula adecuadamente su tono muscular según los movimientos y exigencias de la actividad física que realiza. • Mantiene postura corporal correcta y estable, adaptándose a los cambios de dirección y desplazamientos. • Conserva el equilibrio dinámico, tomando como referencia la trayectoria de objetos y la ubicación de otros personas. • Ejecuta habilidades motrices específicas con actitud corporal, ajustando sus movimientos de forma precisa en actividades físicas, recreativas predeportivas o deportivas.	• Regula su tono muscular de acuerdo a la actividad física, manteniendo control y adaptándose corporal durante los movimientos. • Mantiene una postura corporal correcta y estable durante desplazamientos y cambios de dirección. • Conserva el equilibrio dinámico de forma segura, considerando la trayectoria de objetos y la ubicación de sus compañeros. • Ejecuta habilidades motrices específicas con precisión y control, ajustando sus movimientos en actividades físicas, recreativas o deportivas.	Lista de cotejo Rúbrica
Asume una vida saludable	Comprende las relaciones entre la actividad física, el bienestar, la postura y la salud	• Identifica y describe los efectos positivos de la actividad física en el cuerpo, como mejora de fuerza, resistencia o flexibilidad. • Explica cómo la actividad física influye en sus emociones, mencionando sensaciones de bienestar, reducción del estrés o mejora del estado de ánimo. • Reconoce los beneficios psicológicos, como mayor autoconfianza, motivación o mejora de las relaciones. • Relaciona la práctica constante de actividad física con una mejor calidad de vida, argumentando cómo contribuye a una vida saludable y activa.	• Describe claramente los beneficios físicos de la actividad física, mencionando mejoras como fuerza, resistencia o flexibilidad. • Explica con argumentos cómo la actividad física impacta sus emociones, evidenciando comprensión del bienestar, bienestar del estrés o mejora del estado de ánimo. • Reconoce los beneficios psicológicos, como mayor autoconfianza, motivación o mejora de las relaciones. • Relaciona y argumenta cómo la actividad física mejora su calidad de vida, demostrando comprensión sobre su importancia para mantenerse sano y activo.	Lista de cotejo Rúbrica



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO
Facultad de Ciencias de la Educación
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
(PRÁCTICA PREPROFESIONAL EN EDUCACIÓN SECUNDARIA RURAL)



UNIDAD DIDÁCTICA 02

I.- DATOS INFORMATIVOS

DRE	: Puno.
UGEL	: Puno.
I.E.	: I.E. Adventista "Fernando A. Stahl" – Plateria.
CICLO	: VI
GRADO	: 1º grado "U"
HORAS SEMANALES	: 01 hora.
PROFESOR	: Cesar Roberto Cerna Alvaro.

II.- TÍTULO	Cuido mi cuerpo con hábitos de higiene y nuestro esquema corporal y valoramos el amor incondicional a mamá.	
III.- SITUACIÓN DE CONTEXTO O SIGNIFICATIVA	Problema	Escasa coordinación y expresión corporal en los estudiantes durante las actividades físicas.
	Descripción	En la Institución Educativa Adventista "Fernando Stahl", los estudiantes participan activamente en diversas actividades físicas orientadas al desarrollo de sus habilidades motoras y su formación integral. En esta etapa, resulta esencial fortalecer la coordinación, el equilibrio y la expresión corporal a través de experiencias divertidas y creativas. Por ello, se propone la práctica de gimnasia rítmica utilizando implementos como aros, cintas o pelotas, para que los estudiantes experimenten movimientos libres, rítmicos y armónicos acompañados de la música. Estas actividades favorecen el bienestar físico y emocional, promueven la cooperación, el respeto y la convivencia, y además fortalecen la autoestima y la identidad corporal, permitiendo que los estudiantes se expresen con alegría, ritmo y creatividad mientras valoran el arte de movimiento como parte de su desarrollo integral.
IV.- EVIDENCIA O PRODUCTOS		
Muestra capacidad para explorar y prepararse a las demandas de diferentes acciones de carrera, utilizando eficientemente las posibilidades de su cuerpo en las actividades propuestas. Realiza correctamente diferentes tipos de saltos, como saltos verticales, laterales e laterales, demostrando coordinación y control en las diferentes actividades físicas desarrolladas en clase. Realiza básicamente de pelotas de diferentes tamaños con precisión y control, explorando diferentes formas de lanzamiento durante las clases de educación física. Comprende los cambios físicos relacionados con la edad, demostrando comprensión del cuerpo durante el proceso de crecimiento. Demuestra comprensión de prácticas alimenticias comunes y su impacto en la salud como el consumo excesivo de alimentos procesados, y puede evaluar críticamente estos hábitos alimenticios. Reconoce y comprende los conflictos o problemas que surgen durante las actividades físicas y predeportivas.		

V.- APRENDIZAJES ESPERADOS

Área	Competencia	Capítulo	Desempeños esperados	Desempeños previstos	Competencias
Educación Física	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	Comprende su cuerpo	Muestra coordinación (ajuste del cuerpo, fluidez y armonía) en los movimientos entre otros al realizar actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas para alcanzar sus habilidades motoras específicas y mejorar la calidad de respuesta en diferentes acciones.	- Ajusta y controla su cuerpo al ejecutar actividades físicas manteniendo equilibrio y postura adecuada. - Realiza movimientos con fluidez y armonía, estableciendo conexión entre los diferentes partes del cuerpo. - Participa activamente en actividades lúdicas, recreativas predeportivas y deportivas demostrando seguridad y disposición. - Responde con precisión y eficiencia en acciones motoras respondiendo sus habilidades específicas según la situación planteada.	Actividad Física Competencia Cultura Actitudes Juegos
	Asume una vida saludable	Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente y la salud.	Explica la importancia de realizar ejercicios y movimientos específicos para la activación y relajación postural, su utilidad antes, durante y después de la práctica de actividad física y establece relaciones de correspondencia entre las principales lesiones posturales.	- Realiza y explica la importancia de realizar ejercicios de activación corporal antes de iniciar una actividad física, señalando cómo preparan al cuerpo. - Describe la utilidad de los ejercicios de relajación durante y después de la actividad física, identificando sus beneficios en la recuperación muscular. - Establece relaciones de causa y efecto entre la mala postura postural y los posibles trastornos corporales, como dolores musculares o lesiones. - Argumenta cómo una buena activación y relajación previene lesiones y favorece el rendimiento comprendiendo su papel en el cuidado de la salud física.	Actividad Física Competencia Cultura Actitudes Juegos



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO
Facultad de Ciencias de la Educación
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
(PRÁCTICA PREPROFESIONAL EN EDUCACIÓN SECUNDARIA RURAL)



Contenido	Capacidad	Desempeños previstos	Evidencia o producto final	Instrumento de evaluación
Interacción a través de sus habilidades socio-motrices	Se participa estratégicamente en actividades grupales.	- Se comunica e interactúa con sus compañeros de equipo aceptando y asumiendo diferentes roles dentro de su grupo. - Participa activamente en los juegos y actividades físicas reconociendo su valor social y cultural dentro de la comunidad. - Demuestra actitudes de respeto y solidaridad, evitando cualquier forma de discriminación durante la práctica de actividades lúdicas, recreativas o deportivas. - Promueve la convivencia positiva y el trabajo colaborativo, reconociendo la importancia del juego como espacio de aprendizaje y aprendizaje.	Un registro observable o portfolio social donde el estudiante demuestre competencias tanto a respecto a integración durante una actividad grupal, además, firmes propias: - Participación en un juego o actividad colectiva donde interactúe con su equipo, promueva su juego y se evidencie que interactúa con los demás (sin discriminar por género, habilidad, etc.). - Pequeña reflexión oral o escrita donde explique el valor cultural y social de los juegos practicados en su comunidad.	Lista de cotejo Rubrica

VIII.- MATERIALES BÁSICOS Y RECURSOS A UTILIZAR EN LA UNIDAD

- Báscula
- Calibrador
- Cinta métrica
- Cera
- Planchas
- Tablero
- Balones
- Conos
- Stalcons
- Bateas
- Saltos
- Otros

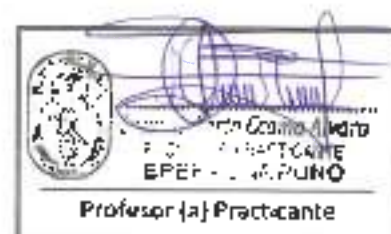
IX.- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Casselman, F. L., & Gallahue, D. L. (1977). Understanding Children's Drawings. Winston Press.
- Piaget, J. (1936) "The Origins of Intelligence in Children." International Universities Press.
- Skinner, B. F. (1938). "The Behavior of Organisms: An Experimental Analysis." Appleton-Century.
- ATAZA ROSADO, Jorge. Metodología de la didáctica. 1ra edición. editorial Tiakaka, año 1990 Puno Perú.
- JIMÉNEZ, J. J. (2004). Judo. La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas, Barcelona: Editorial Inde. Año 1999
- http://www.unap.edu.pe/area_de_nuevo_solo/bolton_11.htm
- Corolla de planificación curricular: MINEDU
- Barrio Arna, "1000 ejercicios y juegos de gimnasia motricidad deportiva" Editorial Paidotribo. España.
- Blázquez Domingo "Evaluación en Educación Física", publicaciones INDU, España, 1997.
- <http://museodeljuego.org/coleccion/194156830/imagenes-actuales/enciclopedia-completa-de-los-deportes/>

Puno, 13 de octubre del 2023



VºBª Directora de la I. E.



Profesor(a) Practicante



Profesor Titular



Docente de Práctica UNA-PUNO



UNIDAD DIDÁCTICA 02

I.- DATOS INFORMATIVOS

DRE	: Puno.
UGEL	: Puno.
I.E.	: I.E. Adventista "Fernando A. Stahl" – Platería.
CICLO	: VI
GRADO	: 2º grado "U"
HORAS SEMANALES	: 01 hora.
PROFESOR	: Cesar Roberto Ceama Alvaro.

II.- TÍTULO	Cuido mi cuerpo con hábitos de higiene y nuestro esquema corporal y valoramos el amor incondicional a mamá.	
III.- SITUACIÓN DE CONTEXTO O SIGNIFICATIVA	Problemas	Desinterés y dificultad de los estudiantes para expresarse corporalmente y coordinar sus movimientos en actividades físicas.
	Descripción	En la Institución Educativa Adventista "Fernando Stahl", los estudiantes participan activamente en diversas actividades físicas orientadas al desarrollo de sus habilidades motoras y su formación integral. En esta etapa, resulta esencial fortalecer la coordinación, el equilibrio y la expresión corporal a través de experiencias divertidas y creativas. Por ello, se propone la práctica de gimnasia rítmica, utilizando implementos como aros, cintos o pelotas, para que los estudiantes experimenten movimientos, ritmos y sonidos acompañados de la música. Estas actividades favorecen el bienestar físico y emocional, promueven la cooperación, el respeto y la convivencia, y además fortalecen la autoestima y la identidad corporal, permitiendo que los estudiantes se expresen con alegría, ritmo y creatividad mientras valoran el arte del movimiento como parte de su desarrollo integral.
IV.- EVIDENCIA O PRODUCTOS		
Muestra capacidad para explorar y adaptarse a las demandas de distintos niveles de cuerpo, utilizando eficazmente las posibilidades de su cuerpo en las actividades propias. Realiza con entusiasmo diferentes tipos de saltos, como saltos verticales, horizontales e laterales, demostrando coordinación y control en las diferentes actividades lúdicas desarrolladas en clase. Realiza lanzamientos de pelotas de distintos tamaños con precisión y control, explorando diferentes formas de lanzamiento durante los juegos de educación física. Comprende los cambios físicos subyacentes con la edad, demostrando comprensión del cuerpo durante el proceso de crecimiento. Detalla la comprensión de posturas diferentes: curvas y su impacto en la salud, como el consumo excesivo de alimentos procesados, y puede evaluar eficazmente estos hábitos alimenticios. Identifica y comprende los estilos de vida saludables que surgen durante las actividades físicas y deportivas.		

V.- APRENDIZAJES ESPERADOS

Año	Competencia	Capacidad	Ejemplos (conocimiento)	Ejemplos (procedimientos)	Ejemplos (actitudes)
Educación Física	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Comprende su cuerpo.	Regula su tono muscular postural y equilibrio térmico con referencias a la posición de objetos y de otros personas. A su propia desplazamientos al realizar habilidades motoras específicas en actividades lúdicas, recreativas, deportivas y deportivas.	- Regula adecuadamente su tono muscular según los movimientos y exigencias de la actividad física que realiza. - Mantiene postura corporal correcta y estable, adaptándose a los cambios de dirección y desplazamientos. - Controla el equilibrio durante la realización de una recepción o la trayectoria de objetos y la absorción de otros parámetros. - Ejercita habilidades motoras específicas que control corporal, ajustando sus movimientos de forma precisa en actividades lúdicas recreativas, deportivas o deportivas.	Postura Equilibrio Regulación corporal Inteligencia motora
	Asume una vida saludable.	Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura o higiene personal y del ambiente, y la salud.	Explica las razones que la práctica de actividad física de su desempeño personal sobre su estado físico, emocional, psicológico, etc. para mejorar su calidad física y calidad de vida.	- Identifica y describe los estilos de vida saludables de la actividad física en el cuerpo, como mejora de fuerza, resistencia o flexibilidad. - Explica cómo la actividad física influye en sus emociones, mencionando sensaciones de bienestar, reducción del estrés o mejora del estado de ánimo. - Relaciona los beneficios psicológicos, como mayor autoconfianza, motivación o mejora de las interacciones. - Relaciona la práctica constante de actividad física con una mejor calidad de vida, argumentando cómo contribuye a una vida saludable y activa.	Salud Buenestar Aprendizaje físico Calidad de vida



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO
Facultad de Ciencias de la Educación
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
(PRÁCTICA PREPROFESIONAL EN EDUCACIÓN SECUNDARIA RURAL)



Area	Competencia	Capacidad	Desempeños esperados	Desempeños previstos	Campo de Experiencia
	Interactuar a través de sus habilidades socio motoras	Se relaciona utilizando sus habilidades socio motoras	Actúa asertivamente en situaciones nuevas que no le son favorables asumiendo las dificultades y desafíos. Asimismo, participa con entusiasmo en juegos tradicionales o populares, y deportes, así como en la organización colectiva de actividades físicas en la escuela.	- Interactúa con otros niños con actitud positiva, reconociendo sus dificultades en contextos no formales - Participa activamente y con entusiasmo en juegos tradicionales, populares y actividades deportivas - Se involucra en la organización colectiva de actividades nuevas, asumiendo responsabilidades dentro del grupo - Demuestra asertividad y respeto por el entorno natural, actuando de forma responsable durante actividades al aire libre	Actitudinal Funcional Emocional Social Ambiental

VI.- SECUENCIA DIDÁCTICA

Semana	Situación de aprendizaje	Título de la sesión de aprendizaje	Nº de Horas
1 semana	Analizamos los movimientos gimnásticos y reconocemos patrones más complejos para su ejecución.	"Fundamentos técnicos de la gimnasia: precisión y control"	01
2 semana	Estudiamos la biomecánica básica de los movimientos gimnásticos para mejorar su realización.	"¿Cómo funciona mi cuerpo al hacer gimnasia?"	01
3 semana	Identificamos los errores más comunes en volteretas, equilibrios y apoyos, y cómo corregirlos.	"Corrigiendo mi técnica: errores frecuentes en gimnasia"	01
4 semana	Realizamos una evaluación diagnóstica para conocer nuestro nivel de ejecución técnica.	"Evaluación inicial del rendimiento gimnástico"	01
5 semana	Practicamos volteretas adelante y atrás con mayor fluidez y mejor postura.	"Perfeccionando volteretas adelante y atrás"	01
6 semana	Entrenamos equilibrios avanzados: cuartus, media luna y apoyos controlados.	"Control avanzado del cuerpo: equilibrios y apoyos"	01
7 semana	Ejecutamos progresiones hacia la parada de manos con apoyo del compañero o pared.	"Camino hacia la parada de manos: progresiones seguras"	01
8 semana	Realizamos la evaluación final demostrando nuestras habilidades técnicas en diferentes movimientos.	"Evaluación final: mi progreso gimnástico"	01
9 semana	Integramos los movimientos aprendidos en una secuencia grupal corta demostrando control y creatividad.	"Rutina final de gimnasia: control, fluidez y trabajo en equipo"	01

VII.- MATRIZ DE EVALUACIÓN

Competencia	Capacidad	Desempeños previstos	Evidencia o producto final	Instrumento de evaluación
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Comprende su cuerpo	- Regula apropiadamente su tono muscular según los movimientos y exigencias de la actividad física que realiza - Mantiene postura corporal correcta y estable, adaptándose a las demandas de dirección y desorientación - Conserva el equilibrio dinámico, tomando como referencias la trayectoria de objetos y la ubicación de otros personas. - Ejecuta habilidades motoras específicas con control corporal, ajustando sus movimientos de forma precisa en situaciones lúdicas, recreativas, deportivas o deportivas.	- Regula su tono muscular de acuerdo a la actividad física, manteniendo control y adaptación corporal durante los movimientos. - Mantiene una postura corporal correcta y estable durante desplazamientos y cambios de dirección. - Conserva el equilibrio durante la caída segura, controlando la trayectoria de objetos y la ubicación de sus compañeros. - Ejecuta habilidades motoras específicas con precisión y control, ajustando sus movimientos en situaciones lúdicas, recreativas o deportivas.	Lista de cotejo Rúbrica
Asume una vida saludable.	Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura, descanso y la salud	- Identifica y describe los efectos positivos de la actividad física en el cuerpo, según categoría de fuerza, resistencia o flexibilidad. - Explica cómo la actividad física impacta en sus emociones, mejorando situaciones de bienestar, reducción del estrés o mejora del estado de ánimo. - Reconoce los beneficios psicológicos, como mayor autoestima, motivación o mejora de sus relaciones.	- Describe claramente los beneficios físicos de la actividad física, mencionando mejoras como fuerza, resistencia o flexibilidad - Explica con argumentos cómo la actividad física impacta sus emociones, considerando mejoración del bienestar, manejo del estrés o mejora del estado de ánimo. - Reconoce los beneficios psicológicos obtenidos, según razones seguridad personal, motivación o control de emociones	Lista de cotejo Rúbrica



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO
Facultad de Ciencias de la Educación
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
(PRÁCTICA PREPROFESIONAL EN EDUCACIÓN SECUNDARIA RURAL)



Competencia	Capacidad	Desempeños previstos	Evidencia o producto final	Instrumento de evaluación
Interactuar y tomar decisiones sobre actividades motrices.	Se relaciona valorando sus habilidades como motoras.	• Interactúa con otros miembros del grupo asertiva, valorando sus habilidades en el curso del desarrollo. • Participa activamente y con entusiasmo en juegos tradicionales populares y actividades deportivas. • Se preocupa en la organización colectiva de actividades físicas, asumiendo responsabilidades dentro del grupo. • Demuestra voluntad y respeto por el entorno común, actuando de forma responsable durante actividades al aire libre.	• Enfrenta desafíos motrices con seguridad y control emocional, demostrando actitud propositiva incluso ante la dificultad. • Participa con entusiasmo y compromiso en diferentes tipos de juegos y actividades físicas, mostrando disposición a cooperar. • Assume roles o responsabilidades dentro del grupo, evidenciando organización y apoyo colaborativo en actividades físicas. • Actúa con conciencia ambiental durante actividades al aire libre, cuidando el espacio común y evitando afectar negativamente al entorno.	Lista de cotejo Observación

VIII.- MATERIALES BÁSICOS Y RECURSOS A UTILIZAR EN LA UNIDAD

- Brújula
- Balón
- Cinta métrica
- Tiza
- Pitillos
- Tablero
- Balones
- Conos
- Slakins
- Bases
- Silbato
- Otros

IX.- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Goodenough, F. L. & Galahue, D. L. (1977). "Understanding Children's Drawings." Wipston Press.
- Piaget, J. (1936). "The Origins of Intelligence in Children." International Universities Press.
- Skinner, B.F. (1948). "The Behavior of Organisms: An Experimental Analysis." Appleton-Century.
- APAZA ROSALBA, Jorge, Metodología de la docencia, 1ª edición, editorial Titikaka, año 1990 Puno Perú.
- DIAZ LUCEDA, Jordi: La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas. Barcelona. Editorial Inde. Año 1999
- <http://www.mincop.edu.pe/boletines/boletines-de-boletines-3.htm>
- Cartilla de planificación curricular- MINEDU
- Barta Anna, "1000 ejercicios y juegos de gimnasia deportiva" Editorial Paidotribo, España.
- Blázquez Domínguez "Evaluar en Educación Física", publicaciones INIDE, España, 1997.
- <http://www.eljuegouniversitario.com/contenidos/CI%20B%20M%20de%20adultos/enciclopedia%20completa%20de%20los%20deportes/>

Puno, 13 de octubre del 2025.



V.B. Director de la I.E.



Profesor (a) Practicante



Profesor Titular



Docente de Práctica UNA-PUNO



PLANIFICACIÓN CURRICULAR ANUAL
NIVEL SECUNDARIA 2025

I. DATOS INFORMATIVOS.

DRE	Puno	UGEL	Puno	I.E.	Adventista "Fernando A. Stahl"
Área	Educación física	Ciclo	VII	Grado/sección	Tercero y Cuarto / "II"
Horas semanales	1h	Tiempo	Mañana	Director(a)	Lic. Ruth Chocquecagua Mamani
Profesor titular	Prof. Luis Miguel Guevara Chalmores	Prof. Practicante	Cama Alvaro Cesar Roberto		

II. DESCRIPCIÓN GENERAL.

Los estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Adventista "Fernando A. Stahl" atraviesan una etapa clave de desarrollo físico, emocional y social propia de la adolescencia, con cambios que influyen en su forma de pensar, sentir y actuar. Esto requiere estrategias pedagógicas que integren formación física, valores, hábitos saludables e identidad positiva.

Se ha observado la necesidad de fortalecer competencias como el desarrollo de las competencias del área, se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad, asumir una vida saludable e interactuar mediante sus habilidades sociomotrices. Por ello, este año se busca que los estudiantes participen activamente en actividades físicas, deportivas y recreativas que favorezcan su bienestar integral, coordinación, equilibrio, autoestima y confianza, practicando valores como respeto, responsabilidad y trabajo en equipo, en coherencia con el Modelo Educativo Adventista para su formación integral como ciudadanos saludables y solidarios.

III. ORGANIZACIÓN DE LOS PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE.

Área	Estándares	Competencia	Capacidad	Propósito (enunciado)	Contenido temático	Destapuntos (enunciado)	Contenido temático
Educación Física	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad, tomando conciencia de como 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 intención de actividad física que quiere realizar. Produce con sus compañeros diálogos corporales III que continúan movimientos en los que expresan emociones, sentimientos y pensamientos sobre temas de su interés en un determinado momento.	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	Comprende su cuerpo.	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.	Maduración, Coordinación, Corporalidad y Sociomotricidad	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.	Coordina el cuerpo - Autonomía - Motricidad - Autoconciencia
			Se expresa corporalmente.	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.	Predeportiva, Adaptación, corporal, Pubertad	Analiza el control y ejecución de sus habilidades motrices específicas para mejorarlas durante la práctica de diferentes actividades físicas.	Análisis - Control motor - Mejora motor - Desempeño
				Elabora secuencias rítmicas individuales comunicando sus ideas y emociones, y aceptando y valorando los aportes y el de sus compañeros.	Expresión corporal, Creatividad, Coordinación	Crea prácticas corporales expresivas para la producción de secuencias coreográficas individuales relacionadas con historias, mitos, cuentos, leyendas, etc.	Expresión corporal - Coreografía - Creatividad
			Se expresa corporalmente.	Clasifica ruidos de movimientos corporales (corrientes, etc.) incorporando diferentes materiales (cintas, botones, flecos, cuerdas, etc.).	Coreografía, Sociomotricidad, Comunicación	Crea con sus pares secuencias rítmicas musicales, lúdicas y deportivas a partir de aquellos propios de su región, de otras regiones y de otras partes del mundo.	Ritmo - Comunicación - Trabajo colaborativo - Diversidad cultural
	Asume una vida saludable cuando evalúa sus necesidades calóricas y toma en cuenta su gasto calórico diario, los alimentos que consume, su origen e inocuidad, y las consecuencias de la actividad física que	Asume una vida saludable.	Comprende la relación entre la actividad física, alimentación, postura e ambiente y la salud.	Evalúa sus necesidades calóricas diarias en función del gasto energético que le demanda la práctica de actividad física para mantener su salud. Explica los riesgos que el sedentarismo y los hábitos perjudiciales (consumo de comida rápida, alcohol, tabaco,	Nutrición - Gasto energético - Metabolismo - Alimentación saludable	Explica con fundamento la importancia de mantener o mejorar su bienestar físico, psicológico y emocional teniendo en cuenta su estado nutricional, su gasto calórico diario sus prácticas alimentarias y las actividades físicas que practica.	Bienestar integral - Nutrición - Autoconciencia - Salud física y emocional



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA (PRÁCTICA PREPROFESIONAL EN EDUCACIÓN SECUNDARIA RURAL)



Año	Estándares	Competencia	Capacidad	Desempeños <i>competencia</i>	Campo Temático	Desempeños <i>competencia</i>	Campo Temático
	práctica. Elabora un programa de actividad física y alimentación saludable, interpretando los resultados de las pruebas de aptitud física, entre otros, para mantener y/o mejorar su bienestar. Participa regularmente en sesiones de actividad física de diferente intensidad y promueve campañas donde se promueva la salud integrada al bienestar colectivo.		Incorpora prácticas que mejoren su calidad de vida.	drogas y producen malos hábitos de salud. Explica la repercusión que tiene la práctica de actividad física sobre su estado de ánimo y sus emociones. Clasifica su estilo de vida y aprende a observarlo en sus compañeros al participar en actividades recreativas y deportivas.	Entendimiento - Bienestar mental - Regulación emocional - Autoconciencia	Explica los efectos negativos que produce el abuso de la actividad física, así como el uso de sustancias utilizadas para evitar el cansancio e incrementar el rendimiento físico, y evita su consumo.	Prevención de riesgos físicos - Sustancias nocivas - Cuidado responsable
				Realiza actividad física para mejorar sus capacidades condicionales, que contribuyen al mejoramiento de su rendimiento y su salud. Ejecuta de manera autónoma ejercicios y movimientos específicos para la activación y relajación explicando su utilidad e identificando la intensidad.	Condición física - Resistencia - Fuerza - Autonomía - Coordinación	Incorpora prácticas saludables (actividades en la naturaleza, actividades recreativas, deportivas, etc.) evitando el sedentarismo y el uso excesivo de las tecnologías, elaborando un equipo un plan de actividades para la promoción de la salud.	Estilo de vida activa - Promoción de la salud - Trabajo en equipo - Prevención del sedentarismo.
				Realiza acciones para la promoción y el cuidado de la salud que ayuden a promover hábitos saludables para el organismo, como el consumo de alimentos no saludables, alcohol, tabaco, drogas, entre otros.	Prevención - Estilo de vida saludable - Autoconciencia - Promoción de la salud.	Participa en actividades físicas de diferente intensidad de acuerdo con sus intereses personales, desarrollando sus capacidades condicionales y ejecutando de manera autónoma actividades de activación y relajación.	Capacidad física - Autonomía - Activación y relajación
	Interactúa a través de sus habilidades socioemocionales integrando a todos los miembros 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 lúdicos de juego en la resolución de problemas y los afecta 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.	Interactúa a través de sus habilidades socioemocionales.	Se relaciona utilizando sus habilidades socioemocionales.	Participa activa y placenteramente en juegos tradicionales o populares, recreativos y deportivos. Muestra en su participación una actitud positiva e integradora al trabajar en equipos, conciliando distintos intereses entre sus compañeros, compartiendo con sus pares de distinto género e incluyendo a pares con desarrollos diferentes.	Juego - Integración - Trabajo en equipo - Sociabilización - Convivencia.	Trabaja en equipo mostrando actitudes de respeto basadas en la integración de sus compañeros. Comparte con sus pares de distinto género e incluye a pares con desarrollos diferentes. Asume su responsabilidad durante todo el proceso al practicar diferentes actividades físicas.	Trabajo colaborativo - Respeto - Inclusión - Responsabilidad
				Explica la importancia de los acuerdos grupales para la elaboración y construcción de juegos democráticos, mostrando una actitud crítica ante todo tipo de discriminación por género, etnia, capacidades diferentes, condición social y religiosa, durante la práctica de actividades lúdicas, recreativas y deportivas, dentro y fuera de la institución educativa.	Convivencia - Democracia - Respeto - Diversidad - Valores - Normas sociales.	Participa activamente con su comunidad en juegos deportivos, tradicionales o populares en la naturaleza. Evita todo tipo de discriminación por género, etnia, capacidades diferentes, condición social y religiosa.	Participación comunitaria - Tradición - Igualdad - Convivencia



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO
Facultad de Ciencias de la Educación
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
(PRÁCTICA PREPROFESIONAL EN EDUCACIÓN SECUNDARIA RURAL)



Act. 1	Estándares	Competencia	Capacidad	Desempeños <i>competencia</i>	Actitudes <i>actitudes</i>	Desempeños <i>actitudes</i>	Capacidad <i>actitudes</i>
	del equipo en la práctica de diferentes actividades físicas		Crea y aplica estrategias y tácticas de juego.	Planea y ejecuta soluciones en situaciones lúdicas y deportivas al utilizar elementos técnicos y tácticos propios de una estrategia de juego que le permita mayor eficacia en la práctica deportiva. Toma en cuenta las características de cada integrante y organiza el sentido de pertenencia e identidad al grupo	Enfrenta o Toma de decisiones Táctica Cooperación Identidad grupal	Distribuye roles y funciones a los integrantes del equipo de acuerdo con sus fortalezas y características personales de cada uno para mejorar la estrategia de juego y dar soluciones a situaciones problemáticas.	Indicador - Estrategia - Organización - Cooperación.

ÁREA	Nº	PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE: COMPETENCIAS Y ENFOQUES TRANSVERSALES	UNIDADES DE APRENDIZAJE									
			13/03/2023 al 12/05/2023			15/05/2023 al 21/05/2023		07/08/2023 al 13/10/2023			16/09/2023 al 22/12/2023	
			Mar	Abril	May	May. - Junio.	Julio.	Agos.	Set.	Oct.	Oct.- Nov.	Dic.
			EDA 1			EDA 2		EDA 3			EDA 4	
			Regresamos con alegría a clases y conocemos a nuestros amigos			Cuido mi cuerpo con hábitos de higiene y nuestro esquema corporal y valoramos el amor incondicional a unidad.		Respetemos nuestros derechos fomentando el respeto y el bien común entre nosotros.			Fomentamos la práctica de actividades físicas y nos alimentamos correctamente	
Educación física	1	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.		X			X		X			X
	2	Asume una vida saludable.		X			X		X			X
	3	Interactúa a través de sus habilidades socioemocionales.		X			X		X			X
Competencias transversales	1	Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC.		X			X		X			X
	2	Gestiona su aprendizaje de manera autónoma.		X			X		X			X
ORIENTACIÓN EDUCATIVA				X			X		X			X
ENFOQUES TRANSVERSALES				EDA 1			EDA 2		EDA 3			EDA 4
Enfoque de derechos.							X		X			X
Enfoque inclusivo o atención a la diversidad.				X								
Enfoque intercultural				X			X		X			X
Enfoque de igualdad de género				X								
Enfoque ambiental							X		X			X
Enfoque de orientación al bien común.				X			X		X			
Enfoque de búsqueda de la excelencia.				X			X		X			X

IV. ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE DEL CICLO III

- Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando explora y descubre su lado dominante y sus posibilidades de movimiento por propia iniciativa en situaciones cotidianas.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO
Facultad de Ciencias de la Educación
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
(PRÁCTICA PREPROFESIONAL EN EDUCACIÓN SECUNDARIA RURAL)



- **Assume una vida saludable** cuando diferencia los alimentos saludables de su dieta familiar, los momentos adecuados para ingerirlos y las posturas que lo ayudan al buen desempeño en la práctica de actividad física y de la vida cotidiana, reconociendo la importancia del autocuidado.
- **Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices** al investigar que los educandos manifiesten sus apuntes internos para una interacción más efectiva.

V. CALENDARIZACIÓN DEL AÑO ESCOLAR.

BLOQUES	DURACIÓN	FECHA DE INICIO Y FIN
Semana de gestión 1	02 semanas	Del 03 de marzo al 14 de marzo.
Primer bloque de semanas lectivas	09 semanas	Del 17 de marzo al 16 de mayo.
Semana de gestión 2	01 semana	Del 19 de mayo al 23 de mayo.
Segundo bloque de semanas lectivas	09 semanas	Del 26 de mayo al 25 de julio.
Semana de gestión 3	02 semanas	Del 28 de julio al 08 de agosto.
Tercer bloque de semanas lectivas	09 semanas	Del 11 de agosto al 10 de octubre.
Semana de gestión 4	01 semana	Del 13 de agosto al 17 de octubre.
Cuarto bloque de semanas lectivas	09 semanas	Del 20 de octubre al 19 de diciembre.
Semana de gestión 5	02 semana	Del 22 de diciembre al 31 de diciembre.

VI. SECUENCIA DE SITUACIONES SIGNIFICATIVAS.

UNIDAD	SITUACIONES SIGNIFICATIVAS	TÍTULO	COMP.	CAP.	ESTANDAR DE APRENDIZAJE	DESEMPEÑO PRECISADO
Unidad III	En la I.F. Adventista "Fernando Stahl", ubicada en el distrito de Plateria, los estudiantes evidencian una escasa práctica de valores en la convivencia escolar, reflejada en conflictos entre pares, falta de respeto hacia los docentes, tardanzas e inasistencias. Esta situación afecta su participación en clases, así como en actividades físicas y deportivas, limitando su desarrollo integral. Ante ello, se hace necesario fortalecer las habilidades sociales y los valores mediante acciones motrices y dinámicas vivenciales que fomenten el respeto, la responsabilidad, el cumplimiento de normas y una convivencia armoniosa dentro de la institución educativa.	Respetamos nuestros derechos fomentando el respeto y el bien común entre nosotros.	Se deportiviza de manera adecuada a través de su institución. Assume una vida saludable interactuando a través de sus habilidades sociomotrices.	Se expresa corporalmente. Incorpora actitudes que aseguran su calidad de vida. Se relaciona valorizando sus habi- lidades sociomotrices.	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.	Trabaja colaborativamente en actividades físicas demostrando respeto, inclusión y responsabilidad, integrando positivamente a compañeros de diferentes géneros y con diversas niveles de desarrollo. Participa con compromiso comprometido en juegos deportivos, tradicionales o populares realizados en entornos naturales, promoviendo la convivencia y fortaleciendo toda forma de discriminación. Organiza estratégicamente al equipo, asumiendo roles y funciones según las fortalezas individuales de cada integrante, para promover el rendimiento colectivo en diversas situaciones de juego.



Unidad IV	En la I.E. Adventista "Fernando Stahl", ubicada en el distrito de Plateria, los estudiantes de se encuentran en una etapa clave de formación integral, donde es fundamental tomar conciencia sobre la importancia de una vida saludable y el fortalecimiento de la identidad cultural. Sin embargo, se observa poco interés en la práctica de actividades físicas y en el reconocimiento de nuestras tradiciones locales. Por ello, proponemos participar activamente en juegos tradicionales que no solo permitan desarrollar habilidades motrices y mejorar nuestra condición física, sino también promover la convivencia, reforzar los valores y preservar nuestras costumbres como parte esencial de nuestra identidad cultural.	Fomentamos la práctica de actividades físicas y nos alimentamos correctamente	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su moralidad, porque una vez actuó libremente a través de sus habilidades y competencias.	Concepto de su cuerpo y la salud	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su moralidad 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 corporales que combinan movimientos en los que expresan emociones, sentimientos y pensamientos sobre temas de su interés en un determinado contexto.	Coordina con precisión sus habilidades motrices específicas regulando adecuadamente su cuerpo en situaciones predeñadas y deportivas, considerando la trayectoria de los objetos y la ubicación de sus compañeros. Se adapta conscientemente a los cambios propios de su personalidad, ajustando su imagen corporal y describiendo mejor durante actividades lúdicas, recreativas, deportivas y deportivas.
-------------------------	--	---	--	---	---	---

VII. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS.

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	TÉCNICAS	INSERIMENTOS
- Mando directo - Asignación de áreas - Recíproco - Resolución de problemas - Descubrimiento guiado - Pequeños grupos - Lúdico	- Observación. - Mando directo. - Por instrucción directa. - Resolución de problemas. - Intercambio recíproco.	- Guía de observación - Ficha de observación. - Lista de cotejo. - Rubrica de evaluación. - Portafolio.

VIII. EVALUACIÓN.

Evaluación diagnóstica	Evaluación formativa	Evaluación sumativa
Se realiza la evaluación diagnóstica para determinar el propósito de aprendizaje en base a las necesidades identificadas, y al final de cada experiencia se realiza la reflexión de los avances y dificultades del desarrollo de las experiencias con la finalidad de realizar los reajustes correspondientes para la siguiente experiencia de aprendizaje.	Evaluación para el aprendizaje centrada en el aprendizaje del estudiante, realizando la retroalimentación oportuna durante todo el proceso de enseñanza aprendizaje, creando oportunidades continuas para el logro de los aprendizajes de los estudiantes.	Al final de cada experiencia se realiza la evaluación sumativa para valorar las evidencias o productos de aprendizaje también nos sirve para comunicar a los padres de familia, estudiantes y docentes informando sobre el proceso del desarrollo de las competencias.

IX. MEDIOS Y MATERIALES

Materiales No fungibles	Materiales fungibles
Bancos sucos, trampolines, colchonetas, tablas de pique, canasta de baloncesto, postes de voleibol, redes de voleibol, arcos de fustal, parlantes para mp3.	Platillos, pompones, bolex, cueros, pelotas pequeñas, silbato, cronómetro, cintas métricas, agujas de inflar, cuerdas, aros, cintas de técnica, balones de los



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO
Facultad de Ciencias de la Educación
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
(PRÁCTICA PREPROFESIONAL EN EDUCACIÓN SECUNDARIA RURAL)



deportes, raqueta de tenis, discos de atletismo, pesos (balas), jabalinas, vallas, testigos, cartulinas, plumones, sogas, ligas, pelotas de diversos tamaños, balones medicinales, otros materiales elaborados por los estudiantes de acuerdo con necesidad. Materiales disponibles en casa.

X. BIBLIOGRAFÍA

Para el docente	Para el alumno
• Currículo Nacional • Groundenough, F. L., & Gallabue, D. L. (1977). "Understanding Children's Drawings. Winston Press" • Piaget, J. (1936). "The Origins of Intelligence in Children." International Universities Press. • Skinner, B.F. (1938). "The Behavior of Organisms: An Experimental Analysis." Appleton-Century. • APAZA ROSADO, Jorge. Metodología de la didáctica, 1ra edición, editorial Titikaka, año 1990 Puno Perú. • DIAZ LUCHEJA, Jordi: La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas, Barcelona Editorial Inde. Año 1999 • http://www.inacsp.cl/data/e_news_skle/boletin_3.htm • Cartilla de planificación curricular- MINEDU • Barta Anna, "1000 ejercicios y juegos de gimnasia rítmica deportiva" Editorial Paidotribo, España • Blázquez Domingo "Evaluar en Educación Física". publicaciones INDE, España, 1997. • http://museodeljuego.org/coleccion/C3B3n/libros/de-adultos/enciclopedia-completa-de-las-deportes/	• You Tube • Gustavo ponte "Manual de Educación Física y Juegos Deportivos" Editorial Colombia.2018 • Héctor Sánchez "Cuaderno de trabajo para el estudiante" Editorial Emaer.2018 • https://es.wikipedia.org/wiki/Actividad_f%C3%A9dica

Puno, 15 de septiembre del 2025





UNIDAD DIDÁCTICA 01

I.- DATOS INFORMATIVOS

DRE	: Puno.
UGEL	: Puno.
I.E.	: I.E. Adventista "Fernando A. Stuhl" – Platería
CICLO	: VII
GRADO	: 3º grado "1º"
HORAS SEMANALES	: 01 hora.
PROFESOR	: Cesar Roberto Ccama Alvuro.

II.- TÍTULO	Fortalecimiento de valores y convivencia armónica a través de actividades motrices.	
III.- SITUACIÓN DE CONTEXTO O SIGNIFICATIVA	Problema	Los estudiantes presentan una débil práctica de valores en la convivencia escolar, lo que genera conflictos interpersonales, irrespeto a la autoridad y falta de responsabilidad, afectando su participación en las actividades académicas, físicas y deportivas, y limitando su desarrollo personal y social.
	Descripción	En la I.E. Adventista "Fernando Stuhl", ubicada en el distrito de Platería, los estudiantes evidencian una escasa práctica de valores en la convivencia escolar, reflejada en conflictos entre pares, falta de respeto hacia los docentes, tardanzas e inasistencias. Esta situación afecta negativamente su participación en clases, así como en actividades físicas y deportivas, limitando su desarrollo integral. Ante ello, se hace necesario fortalecer las habilidades sociales y los valores mediante acciones motrices y dinámicas vivenciales que fomenten el respeto, la responsabilidad, el cumplimiento de metas y una convivencia armónica dentro de la institución educativa.
IV.- EVIDENCIA O PRODUCTOS		
Muestra capacidad para expresar y adoptar en las demandas de diferentes acciones de carrera, utilizando eficientemente los posibilidades de su cuerpo en las actividades propuestas. Realiza correctamente diferentes tipos de saltos, como salto vertical, laterales u otros, demostrando coordinación y control en las diferentes actividades lúdicas desarrolladas en clase. Realiza lanzamientos de pelotas de distintos tamaños con precisión y control, explorando diferentes formas de lanzamiento durante las clases de educación física. Comprende los cambios físicos que ocurren con la edad, demostrando comprensión del cuerpo durante el proceso de crecimiento. Demonstra comprensión de productos alimenticios sanos y su impacto en la salud, tanto el consumo excesivo de alimentos procesados, y puede evaluar críticamente estos hábitos alimenticios. Reservar y manejar bien emociones y sentimientos que surgen durante las actividades lúdicas y deportivas.		

V.- APRENDIZAJES ESPERADOS

Área	Competencia	Capacidad	Desempeños esperados	Desempeños propuestos	Competencia
Educación Física	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Comprende su cuerpo	Se adapta a los cambios que experimenta su cuerpo en relación con su imagen corporal en la práctica de actividad física para actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas.	- Reconoce los cambios físicos que experimenta su cuerpo durante la pubertad y los acepta positivamente. - Participa en actividades físicas sin temor (respeto) relacionado con su imagen corporal. - Ayuda en movimientos y toma de participación considerando sus nuevas capacidades y cambios corporales. - Demuestra seguridad y actitud positiva frente a mismo durante actividades lúdicas recreativas y deportivas.	Motricidad, Coordinación, Comportamiento y Socialización
	Asume una vida saludable.	Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y la salud.	Evalúa sus necesidades calóricas diarias en función del gasto energético que le demanda la práctica de actividad física para mantener su salud. Explica las consecuencias que el sedentarismo y los hábitos perjudiciales (consumo de comida rápida, alcohol, tabaco, drogas) producen sobre su salud.	- Calcula sus necesidades calóricas considerando el nivel de actividad física que realiza diariamente. - Reflexiona el gasto energético con la importancia de mantener una alimentación equilibrada para cuidar su salud. - Explica los efectos negativos del sedentarismo, como aumento de peso, fatiga e disminución del rendimiento físico. - Analiza las consecuencias negativas del consumo de comida rápida, alcohol, tabaco y drogas sobre el cuerpo y la calidad de vida.	Salud Física, Aptitud física - Calidad de vida
	Interactúa a través de sus habilidades socio motrices	Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices.	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 diferencias internas entre	- Participa con entusiasmo y confianza en juegos tradicionales, populares, predeportivos y deportivos. - Demuestra una actitud positiva e integradora, mostrando disposición para colaborar en actividades grupales. - Acepta e integra distintos intereses y opiniones dentro del equipo para lograr objetivos comunes.	Juego Integración - Trabajo en equipo - Inclusión - Convivencia



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO
Facultad de Ciencias de la Educación
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
(PRÁCTICA PREPROFESIONAL EN EDUCACIÓN SECUNDARIA RURAL)



Acto	Competencias	Capacidad	Desempeños esperados	Desempeños previstos	Tempo Evaluación
			Seo culpables, compartiendo con sus pares de destreza física e incluyendo a pares con desarrollos diferentes	• Incluye y respeta a sus compañeros en respetar género o nivel de desarrollo motor promoviendo un ambiente de igualdad	

VI.- SECUENCIA DIDÁCTICA

Semana	Situación de aprendizaje	Título de la sesión de aprendizaje	Nº de Horas
1 semana	Reconocemos nuestras capacidades motoras mediante ejercicios fíbricos en para abrirse para mejorar el control corporal	Descubrimos cómo se mueve mi cuerpo	01
2 semana	Practicamos ejercicios de coordinación y equilibrio para mejorar la precisión de nuestros movimientos al desplazarnos	Me muevo con control y seguridad	01
3 semana	Aplicamos secuencias motoras en dinámicas grupales fortaleciendo la fluidez y armonía corporal en movimientos	Coordinación en acción con mi equipo	01
4 semana	Analizamos cómo la actividad física influye en nuestra cuerpo y emociones según mensajes experimentales corporales	El ejercicio y su impacto en mi salud	01
5 semana	Identificamos los beneficios de la actividad física frente al sedentarismo mediante diferentes actividades	Moverse es cuidarse: cuerpo y mente	01
6 semana	Reflexionamos sobre hábitos saludables y calculamos nuestro gasto energético según la actividad física realizada	¿Cuánta energía gasto al hacer ejercicio?	01
7 semana	Participamos en juegos tradicionales para fortalecer la convivencia y valores nuestra cultura local.	Jugando con nuestras raíces culturales	01
8 semana	Organizamos y adaptamos juegos recreativos, demostrando inclusión, respeto y trabajo colaborativo.	Juegos que integran y fortalecen valores	01
9 semana	Desarrollamos un circuito final demostrando control corporal, convivencia y participación activa en actividades físicas.	Demostro lo aprendido con movimiento y respeto	01

VII.- MATRIZ DE EVALUACIÓN

Competencia	Capacidad	Desempeños previstos	Evidencias o productos tipo	Instrumento de evaluación
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Comprende su cuerpo	- Participa con entusiasmo y conciencia en juegos tradicionales, populares predeportivos y deportivos - Demuestra una actitud positiva e integradora, mostrando disposición para colaborar en actividades grupales - Acepta y acepta diferentes intereses y opiniones dentro del equipo para lograr objetivos comunes - Incluye y respeta a sus compañeros, promoviendo un ambiente de desarrollo motor, promoviendo un ambiente de igualdad	- Participa activamente y con entusiasmo en juegos tradicionales, populares, predeportivos y deportivos, demostrando conciencia durante las actividades - Muestra actitud positiva e integradora, colaborando de manera efectiva con sus compañeros en dinámicas grupales - Acepta y muestra opiniones e intereses diferentes dentro del equipo para alcanzar objetivos comunes - Incluye y respeta a todos sus compañeros, sin respetar género o nivel de desarrollo motor, promoviendo un ambiente de igualdad e inclusión durante la práctica de actividades físicas	Lista de cotejo Rubrica
Asume una vida saludable	Comprende las relaciones entre la actividad física, el ejercicio, la postura y la salud.	- Identifica las necesidades básicas considerando el nivel de actividad física que realiza diariamente - Relaciona el gasto energético con la importancia de mantener una alimentación equilibrada para cuidar su salud - Explica los efectos negativos del sedentarismo, como aumento de peso, falta o disminución del rendimiento físico - Analiza las consecuencias negativas del consumo de comida rápida, alcohol, tabaco y drogas sobre el cuerpo y la calidad de vida	- Clasifica y comprende sus necesidades básicas durante teniendo en cuenta el nivel de actividad física que realiza - Relaciona el gasto energético con hábitos alimenticios saludables, demostrando conciencia sobre la importancia de una alimentación equilibrada - Explica los efectos negativos del sedentarismo sobre el cuerpo, incluyendo aumento de peso, falta y disminución del rendimiento físico - Analiza y reconoce las consecuencias del consumo de comida rápida, alcohol, tabaco y drogas, valorando su impacto en la salud y calidad de vida	Lista de cotejo Rubrica
Interactúa a través de sus habilidades sociales	Se relaciona utilizando sus habilidades sociales	- Participa con entusiasmo y conciencia en juegos tradicionales, populares predeportivos y deportivos - Demuestra una actitud positiva e integradora, mostrando disposición para colaborar en actividades grupales	- Participa activamente y con entusiasmo en juegos tradicionales, populares, predeportivos y deportivos mostrando conciencia en la práctica - Demuestra actitud positiva e integradora, colaborando de manera efectiva con sus compañeros durante las actividades grupales	Lista de cotejo Rubrica



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO
Facultad de Ciencias de la Educación
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
(PRÁCTICA PREPROFESIONAL EN EDUCACIÓN SECUNDARIA RURAL.)



Competencia	Capacidad	Desempeños previstos	Evidencias producto final	Instrumento de evaluación
		• Acepta y concilia diferentes intereses y opiniones dentro del equipo para lograr objetivos comunes. • Incluye y respeta a sus compañeros sin imponer género o nivel de desarrollo físico, promoviendo un ambiente de igualdad.	• Acepta y concilia diferentes opiniones e intereses dentro del equipo para lograr objetivos comunes. • Incluye y respeta a todos los compañeros, no imponer género ni nivel de desarrollo físico, promoviendo un ambiente de igualdad, negar e insistir durante las actividades físicas.	

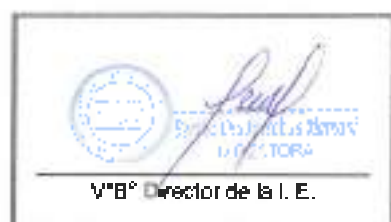
VIII.- MATERIALES BÁSICOS Y RECURSOS A UTILIZAR EN LA UNIDAD

- Boleto
- Taltimetro
- Cinta métrica
- Tiza
- Plantitas
- Tablero
- Balones
- Cones
- Stickings
- Banderas
- Silbato
- Otros

IX.- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Goodenough, F. L., & Gallupe, D. I. (1977). *Understanding Children's Drawings*. Winston Press.
- Piaget, J. (1936). *The Origins of Intelligence in Children*. International Universities Press.
- Skinner, B.F. (1918). *The Behavior of Organisms: An Experimental Analysis*. Appleton-Century.
- APAZA KUSADU, Jorge. Metodología de la didáctica, 1ra edición, editores Tinkaku, año 1990 Puno Perú.
- DIAZ LUCEDA, Jardi. La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices físicas. (Barcelona, Editorial Paidós, Año 1999)
- http://www.mazap.com/boletines/boletin_1.htm
- Cartilla de planillas para entrenar - MINECOT
- Darta Anna. "1000 ejercicios y juegos de gimnasio rítmico deportivo" Editorial Paidós, España.
- Blázquez Domingo "Evaluación en Educación Física", publicaciones INDE, España, 1997
- <http://museodelgusto.org/boletines/66/19a/Un%20libro%20de%20muchos%20enciclopedia%20completa%20de%20los%20dipatos/>

Puno, 17 de septiembre del 2025





UNIDAD DIDÁCTICA 01

I.- DATOS INFORMATIVOS

DRE	: Puno.
UGEL	: Puno.
I.E.	: I.E. Adventista "Fernando A. Stahl" – Platería.
CICLO	: VI
GRADO	: 4º grado "U"
HORAS SEMANALES	: 01 hora.
PROFESOR	: César Roberto Cerna Alvaro.

II.- TÍTULO	Fortalecimiento de valores y convivencia armónica a través de actividades motrices.	
III.- SITUACIÓN DE CONTEXTO O SIGNIFICATIVA	Problema	Los estudiantes presentan una débil práctica de valores en la convivencia escolar, lo que genera conflictos interpersonales, irrespeto a la autoridad y falta de responsabilidad, afectando su participación en las actividades académicas, físicas y deportivas, y limitando su desarrollo personal y social.
	Descripción	En la I.E. Adventista "Fernando Stahl", ubicada en el distrito de Platería, los estudiantes evidencian una escasa práctica de valores en la convivencia escolar, reflejada en conflictos entre pares, falta de respeto hacia los docentes, tardanzas e inasistencias. Esta situación afecta negativamente su participación en clases, así como en actividades físicas y deportivas, limitando su desarrollo integral. Ante ello, se hace necesario fortalecer las habilidades sociales y los valores mediante acciones motrices y contenidos curriculares que fomenten el respeto, la responsabilidad, el cumplimiento de normas, y una convivencia armónica dentro de la institución educativa.
IV.- EVIDENCIA O PRODUCTOS		
Muestra capacidad para explorar y adaptarse a las demandas de diferentes acciones de carrera, utilizando eficientemente las posibilidades de su cuerpo en las actividades propias. Realiza correctamente distintos tipos de saltos, como saltos verticales, horizontales e laterales, demostrando coordinación y control en las diferentes actividades físicas desarrolladas en clase. Realiza lanzamientos de pelotas de distintos tamaños con precisión y control, explorando diferentes formas de lanzamiento durante las clases de educación física. Comprende los cambios físicos relacionados con la edad, demostrando comprensión del cuerpo durante el proceso de crecimiento. Reconoce y comprende de procesos fisiológicos corporales y su impacto en la salud, como el consumo excesivo de alimentos procesados, y puede evaluar críticamente esos hábitos alimentarios. Reconoce y comprende los conflictos o problemas que surgen durante las actividades físicas y deportivas.		

V.- APRENDIZAJES ESPERADOS

Área	Competencia	Capacidad	Desempeños esperados	Desempeños previstos	Campo formativo
Educación Física	Se desempeña de manera autónoma a través de su motricidad	Comprende su cuerpo.	Controla su cuerpo de manera autónoma con precisión en acciones motrices de su preferencia para lograr un objetivo determinado y acción de acuerdo con sus posibilidades y limitaciones.	- Controla su cuerpo de manera autónoma, controlando movimientos según la acción motriz elegida. - Ejecuta acciones motrices con precisión para alcanzar un objetivo específico. - Reconoce y actúa conforme a sus posibilidades y limitaciones, ajustando su desempeño según su nivel. - Demuestra seguridad y eficiencia en la postura, optimizando su control corporal en diversas situaciones físicas.	Identidad Comunicación Responsabilidad Sociedad Civildad
	Asume una vida saludable	Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y la salud.	Explica la representación que tiene la práctica de actividad física sobre su estado de ánimo y sus emociones. Analiza su esfuerzo y aprende a utilizarlo en sus competencias al participar en actividades predeportivas y deportivas.	- Explica cómo la actividad física influye en su estado de ánimo y emociones, mencionando sustitutos de buenas prácticas. - Identifica su esfuerzo durante la práctica de actividades predeportivas y deportivas, adaptándose a su condición física. - Identifica y evalúa el esfuerzo de sus compañeros, identificando niveles de intensidad y capacidades individuales. - Relaciona la práctica física con la regulación emocional y social, promoviendo un ambiente de respeto y colaboración en el grupo.	Emociones Funciones motoras Regulación emocional Autoconciencia



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO
Facultad de Ciencias de la Educación
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
(PRÁCTICA PREPROFESIONAL EN EDUCACIÓN SECUNDARIA RURAL)



Área	Competencia	Conocimiento	Desempeños genéricos	Desempeños específicos	Competencia
	Integrar a través de sus habilidades socio motrices.	No reclusión utilizando sus habilidades socio motrices	Trabaja en equipo mostrando acuerdos, derechos basados en la integración de compañeros. Comparte con sus pares de distintos géneros e incluye a pares con diferentes habilidades. Assume su responsabilidad durante todo el proceso al producir diferentes actividades físicas.	- Trabaja en equipo mostrando respeto, promoviendo la integración de todos los compañeros. - Comparte y colabora con pares de distinto género, fomentando la inclusión durante las actividades físicas. - Incluye a compañeros con diferentes niveles de desarrollo motor, adaptando su participación para garantizar equidad. - Assume responsabilidad durante todo el proceso, cumpliendo con sus compromisos en la práctica de actividades físicas.	Trabaja solidariamente – Respeto – Inclusión – Responsabilidad

VI- SECUENCIA DIDÁCTICA

Semana	Sumario de aprendizaje	Título de la sesión de aprendizaje	Nº de Horas
1 semana	Reconocemos nuestras habilidades motrices mediante ejercicios libres y de desplazamiento en posición abarcan para mejorar el control corporal.	Descubriendo el control de mi cuerpo	01
2 semana	Practicamos secuencias de movimientos y ejercicios de equilibrio para coordinar con precisión nuestros acciones motrices	Movimientos precisos y coordinados	01
3 semana	Aplicamos habilidades motrices específicas en juegos deportivos, ajustando nuestro cuerpo a las exigencias de cada acción	Dominiando mi cuerpo en la acción	01
4 semana	Identificamos cómo la actividad física afecta nuestro estado de ánimo y emociones, regulando esfuerzo y observando a los compañeros	Cuerpo activo, mente positiva	01
5 semana	Ejecutamos ejercicios de relajación y relajación antes y después de la actividad física para cuidar nuestra salud física y emocional.	Preparando y recuperando mi cuerpo	01
6 semana	Analizamos hábitos saludables y riesgos del sedentarismo o consumo de sustancias nocivas mediante dinámicas prácticas	Cuidando mi salud mientras me muevo	01
7 semana	Participamos en juegos tradicionales y recreativos fomentando la inclusión, cooperación y respeto entre compañeros	Jugando juntos con respeto e inclusión	01
8 semana	Organizamos juegos y actividades físicas en equipos, considerando intereses, respetando diversidad de género y niveles motrices.	Trabajando en equipo con equidad	01
9 semana	Realizamos un circuito final integrando control corporal, coordinación, esfuerzo coordinado y trabajo colaborativo en juegos y actividades recreativas	Mi cuerpo, mi equipo, mi logro	01

VII- MATRIZ DE EVALUACIÓN

Competencia	Capacidad	Desempeños genéricos	Evidencias o productos	Instrumentos de evaluación
Se compromete de manera activa a través de su participación	Comprende su cuerpo.	- Coordina su cuerpo de manera autónoma, mostrando movimientos según la acción motriz elegida - Ejecuta acciones motrices con precisión para alcanzar un objetivo específico - Reconoce y acepta límites y sus posibilidades y limitaciones, ajustando su desempeño según su nivel - Demuestra seguridad y confianza en la práctica, optimizando su control corporal de diversas situaciones motrices	- Coordina su cuerpo de forma autónoma y precisa durante las actividades físicas - Ejecuta acciones motrices teniendo en cuenta sus posibilidades y limitaciones - Ajusta su desempeño para alcanzar objetivos específicos de cada ejercicio o juego - Demuestra seguridad, control y confianza en diferentes situaciones motrices, optimizando su participación misma	Lista de cotejo Rúbrica
Assume una vida saludable.	Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y la salud ambiental, y la salud	- Explica cómo la actividad física influye en su estado de ánimo y emociones, reconociendo beneficios de bienestar físico - Analiza su esfuerzo durante la práctica de actividades deportivas y deportivas adaptándose a su condición física - Observa y evalúa el esfuerzo de sus compañeros, identificando niveles de intensidad y capacidad individuales - Relaciona su práctica física con la regulación emocional y social, promoviendo un ambiente de respeto y colaboración en el grupo	- Explica cómo la actividad física influye en su estado de ánimo y emociones, reconociendo beneficios de bienestar físico - Describe su esfuerzo durante las actividades deportivas y deportivas adaptándose a su condición física - Observa y evalúa el esfuerzo de sus compañeros, reconociendo niveles de intensidad y capacidades individuales - Relaciona la práctica física con la regulación emocional y social, fomentando un ambiente de respeto, cooperación e inclusión en el grupo	Lista de cotejo Rúbrica



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación



ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

(PRÁCTICA PREPROFESIONAL EN EDUCACIÓN SECUNDARIA RURAL)

Competencia	Capacidad	Desempeños esperados	Evidencia y producto final	Estrategia de evaluación
Interactúa efectivamente con habilidades socio motrices.	Se relaciona satisfactoriamente con los compañeros.	- Trabaja en equipo mostrando respeto, priorizando la inclusión de todos los compañeros. - Comparte y colabora con pares de distinto género, denunciando la inclusión durante las actividades físicas. - Incluye a compañeros con diferentes niveles de desarrollo motor, asegurando su participación para garantizar equidad. - Asume responsabilidad durante todo el proceso, cumpliendo con sus compromisos en la práctica de actividades físicas.	- Trabaja en equipo mostrando respeto y priorizando la inclusión de todos los compañeros. - Comparte y colabora con pares de distinto género, denunciando la inclusión durante las actividades físicas. - Incluye a compañeros con diferentes niveles de desarrollo motor, asegurando su participación equitativa. - Asume responsabilidad durante todo el proceso, cumpliendo con sus compromisos en la práctica de actividades físicas y en el lenguaje corporal.	Lista de cotejo Rubrica

VIII.- MATERIALES BÁSICOS Y RECURSOS A UTILIZAR EN LA UNIDAD

- Pádelas
- Tallímetros
- Cinta métrica
- Tira
- Píldora
- Jalebis
- Balones
- Conos
- Slalom
- Balones
- Silbato
- Otros

IX.- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Goodenough, F. L., & Gilman, J. L. (1977). "Understanding Children's Drawings." Winston Press.
- Piaget, J. (1936). "The Origins of Intelligence in Children." International Universities Press.
- Skinner, B. F. (1918). "The Behavior of Organisms: An Experimental Analysis." Appleton-Century.
- APAZA ROSARIO, Jorge. Metodología de la docencia, 1ra edición, editorial Ginebra, año 1990 Puno Perú
- DIAZ, LUCEDA, Jordi. La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas, Barcelona. Editorial Inde. Año 1999
- http://www.inaep.cl/data/e_news_sde/boletín_3.htm
- Cartilla de planificación curricular- MINEDU
- María Anta, "100 ejercicios y juegos de gimnasia rítmica deportiva" Editorial Paidotribe, España.
- Domínguez Domingo "Evaluación en Educación Física". publicaciones INDEF, España, 1997.
- <http://musculodeljuego.org/colecci%C3%B3n/literat/de-actividad/actividad-completa-de-las-deportes/>

Puno, 17 de septiembre del 2025



VGB Director de la F.E



Cesar R. Cerna Alvaro
PROFESOR PRACTICANTE
Profesor (a) Practicante



Profesor Titular



Docente de Práctica UNA-PUNO



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO
Facultad de Ciencias de la Educación
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
(PRÁCTICA PREPROFESIONAL EN EDUCACIÓN SECUNDARIA RURAL)



UNIDAD DIDÁCTICA 02

I.- DATOS INFORMATIVOS

DRE	: Puno.
UGEL	: Puno.
I.E.	: I.E. Adventista "Fernando A. Stuhl" – Platería.
CICLO	: VII
GRADO	: 3º grado "I"
HORAS SEMANALES	: 01 hora.
PROFESOR	: Cesar Roberto Cerna Alvaro.

II.- TÍTULO	Fortalecimiento de valores y convivencia armónica a través de actividades motrices.	
III.- SITUACIÓN DE CONTEXTO O SIGNIFICATIVA	Problema	Los estudiantes presentan una débil práctica de valores en la convivencia escolar, lo que genera conflictos interpersonales, irrespeto a la autoridad y baja responsabilidad, afectando su participación en las actividades académicas, físicas y deportivas, y limitando su desarrollo personal y social.
	Descripción	En la I.E. Adventista "Fernando Stuhl", ubicada en el distrito de Platería, los estudiantes se encuentran en una etapa clave de su formación integral, donde es fundamental tomar conciencia sobre la importancia de una vida saludable, la expresión corporal y el fortalecimiento de la identidad cultural. Sin embargo, se observa poco interés en la práctica de actividades físicas que integren el movimiento con la expresión artística. Por ello, se propone participar activamente en actividades de gimnasia rítmica, utilizando implementos como conos, cintas o pelotas, para desarrollar la coordinación, el ritmo, la creatividad y la confianza en sí mismos. A través de estas expresiones motrices, los estudiantes podrán mejorar su condición física, promover la convivencia, reforzar valores como la disciplina y el trabajo en equipo, además de valorar el arte y la cultura corporal como parte esencial de su identidad personal y colectiva.
IV.- EVIDENCIA O PRODUCTOS		
Muestra capacidad para expresar y adaptarse a las demandas de diferentes acciones de manera utilizando eficientemente las posibilidades de su cuerpo en los diferentes productos. Realiza correctamente diferentes tipos de saltos, como saltos verticales, horizontales o laterales, demostrando coordinación y control en las diferentes actividades físicas demandadas en clase. Realiza lanzamientos de pelotas de distintos tamaños con precisión y control, capturando diferentes formas de lanzamiento durante las clases de educación física. Comprende los cambios físicos relacionados con la edad, demostrando comprensión del cuerpo durante el proceso de crecimiento. Demuestra comprensión de prácticas alimenticias sanas y su impacto en la salud, como el consumo excesivo de alimentos procesados, y puede evaluar críticamente estos hábitos alimenticios. Reconoce y evalúa posibles conflictos o peligros que surjan durante las actividades lúdicas y deportivas.		

V.- APRENDIZAJES ESPERADOS

Área	Competencia	Capacidad	Competencia específica	Desarrollar los aprendizajes	Campo temático
Educación Física	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Comprende su cuerpo	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, deportivas y deportivas	• Reconocer los cambios físicos que experimenta su cuerpo durante la pubertad y los aceptar positivamente • Participa en actividades físicas sin sentir inseguridad relacionada con su imagen corporal • Acepta sus movimientos y forma de participación considerando sus nuevas capacidades y cambios corporales • Demuestra seguridad y actitud positiva hacia el cuerpo durante actividades físicas, recreativas y deportivas.	Identidad, Convivencia, Competencia y Salud Integral
	Asume una vida saludable	Comprende las relaciones entre la actividad física, posturas o hábitos saludables y la salud	Evalúa sus necesidades calóricas diarias en función del gasto energético que le demanda la práctica de actividad física para mantener su salud, implica los conocimientos que el calentamiento y los hábitos posturales normados de comida rápida, alcohol, tabaco, drogas producen sobre su salud	• Calcula sus necesidades calóricas considerando el nivel de actividad física que realiza diariamente. • Relaciona el gasto energético con la ingesta de alimentos para mantener una alimentación equilibrada para mejorar su salud • Explica los efectos negativos del sedentarismo, como aumento de peso, fatiga o disminución de rendimiento físico • Analiza las consecuencias negativas del consumo de comida rápida, alcohol, tabaco o drogas sobre el cuerpo y la calidad de vida.	Salud - Identidad - Aptitud Física - Calidad de vida
	Interactúa con otros de sus habilidades socio motrices	Se relaciona integrando sus habilidades socio motrices	Participa activa y pluriétnicamente en juegos tradicionales o populares, recreativos, y deportivos, muestra en su participación una actitud personal e integradora al trabajar en	• Participa con entusiasmo y entusiasmo en juegos tradicionales, populares, recreativos y deportivos • Demuestra una actitud positiva e integradora, mostrando disposición para colaborar en actividades grupales. • Acepta y muestra diferentes maneras y maneras de trabajar en equipo para lograr objetivos comunes	Juego - Integración - Trabajo en equipo - Habilidades - Convivencia



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO
Facultad de Ciencias de la Educación
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
(PRÁCTICA PREPROFESIONAL EN EDUCACIÓN SECUNDARIA RURAL)



Temp.	Competencias	Contenido	Desempeños esperados	Desempeños previstos	Campo Educativo
			oquien, considerando distintos estilos de vida, sus compañeros, considerando sus propios de desarrollo físico e incluyendo a pares con desarrollos diferentes.	• Incluye y respeta a sus compañeros sin importar género o nivel de desarrollo físico, promoviendo un ambiente de igualdad	

VI.- SECUENCIA DIDÁCTICA

Semana	Situación de aprendizaje	Título de la sesión de aprendizaje	Nº de Horas
Semana 1	Analizamos los fundamentos básicos de la gimnasia y su importancia para el desarrollo corporal.	"¿Qué es la gimnasia y para qué sirve?"	01
Semana 2	Estudiamos las normas de seguridad y la correcta ejecución de movimientos gimnásticos.	"Seguridad y técnica en la gimnasia"	01
Semana 3	Revisamos los elementos principales: rodamiento, equilibrios y apoyos.	"Reconociendo los movimientos básicos de la gimnasia"	03
Semana 4	Realizamos una evaluación diagnóstica práctica para identificar nuestro nivel inicial.	"Evaluación de entrada: ¿cómo estoy iniciando?"	01
Semana 5	Practicamos rodamiento adelante y atrás con progresiones guiadas.	"Rodamientos hacia adelante y atrás"	01
Semana 6	Ejecutamos posturas corporales básicas: vela, puente y equilibrio.	"Control corporal y equilibrio en movimiento"	01
Semana 7	Practicamos apoyos y parada de manos con asistencia y seguridad	"Apoyos y parada de manos paso a paso"	01
Semana 8	Realizamos la evaluación final sobre ejecución técnica de los movimientos trabajados.	"Evaluación final de habilidades gimnásticas"	01
Semana 9	Reflexionamos sobre el progreso logrado y las habilidades desarrolladas.	"Retroalimentación final: mi avance en gimnasia"	01

VII.- MATRIZ DE EVALUACIÓN

Competencias	Capacidad	Desempeños previstos	Evidencias o productos final	Instrumentos de evaluación
Se desarrollará de manera autónoma a través de su motricidad.	Compromete su cuerpo.	- Participa con entusiasmo y constancia en juegos tradicionales, populares, predeportivos y deportivos. - Demuestra una actitud positiva e integradora, mostrando disposición para colaborar en actividades grupales. - Acepta y convive distintos estilos de vida y opiniones dentro del equipo para lograr objetivos comunes. - Incluye y respeta a sus compañeros sin importar género o nivel de desarrollo físico, promoviendo un ambiente de igualdad.	- Participa activamente y con entusiasmo en juegos tradicionales, populares, predeportivos y deportivos, demostrando compromiso durante las actividades. - Muestra actitud positiva e integradora, colaborando de manera efectiva con sus compañeros en dinámicas grupales. - Acepta y convive equitativa e idóneamente dentro del equipo para alcanzar objetivos comunes. - Incluye y respeta a todos los compañeros, sin importar género ni nivel de desarrollo físico, promoviendo un ambiente de igualdad e inclusión durante la práctica de actividades físicas.	Lista de cotejo Rúbrica
Asume una vida saludable.	Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y la salud.	- Clasifica sus necesidades calóricas, considerando el nivel de actividad física que realiza diariamente. - Relaciona el gasto energético con la temperatura de mantener una alimentación equilibrada para cuidar su salud. - Explica los efectos negativos del sedentarismo como aumento de peso, riesgo o disminución del rendimiento físico. - Analiza las consecuencias físicas del consumo de comida típica andina, tales como el dolor de cuerpo y la calidad de vida.	- Clasifica y comprende sus necesidades calóricas diarias, teniendo en cuenta el nivel de actividad física que realiza. - Relaciona el gasto energético con hábitos alimenticios saludables, demostrando conciencia sobre la importancia de una alimentación equilibrada. - Explica los efectos negativos del sedentarismo sobre el cuerpo, incluyendo aumento de peso, dolor y disminución del rendimiento físico. - Analiza y reconoce las consecuencias del consumo de comida típica andina, tales como el dolor de cuerpo y riesgo a disminuir su nivel de salud y calidad de vida.	Lista de cotejo Rúbrica
Interactúa y mejora de sus habilidades socio-motrices.	Se relaciona uno a uno sus habilidades socio-motrices.	- Participa con entusiasmo y constancia en juegos tradicionales, populares, predeportivos y deportivos. - Demuestra una actitud positiva e integradora, mostrando disposición para colaborar en actividades grupales. - Acepta y convive distintos estilos de vida y opiniones dentro del equipo para lograr objetivos comunes.	- Participa activamente y con entusiasmo en juegos tradicionales, populares, predeportivos y deportivos, mostrando compromiso en la práctica. - Demuestra actitud positiva e integradora, colaborando de manera efectiva con sus compañeros durante las actividades grupales. - Acepta y convive idóneamente e equitativa dentro del equipo para alcanzar objetivos comunes. - Incluye y respeta a todos los compañeros, sin importar género ni nivel de desarrollo físico.	Lista de cotejo Rúbrica



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO
Facultad de Ciencias de la Educación
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
(PRÁCTICA PREPROFESIONAL EN EDUCACIÓN SECUNDARIA RURAL)



Competencia	4. Aprendizaje	Desempeños principales	Evidencias de progreso - Párrafo	Instrumento de evaluación
Socializarse.		• Demuestra una actitud positiva e integradora, mostrando disposición para colaborar en actividades grupales. • Acepta y acepta diferentes opiniones y opiniones dentro del equipo para lograr objetivos comunes. • Incluye y respeta a sus compañeros en distintos grupos o nivel de desarrollo motor, promoviendo un ambiente de igualdad.	• Demuestra actitud positiva e integradora, colaborando de manera activa con sus compañeros durante las actividades grupales. • Acepta y acepta diferentes opiniones e incluye dentro del equipo para alcanzar objetivos comunes. • Incluye y respeta a todos los compañeros, sus capacidades físicas en nivel de desarrollo motor, promoviendo un ambiente de igualdad, respeto e inclusión durante las actividades grupales.	

VIII.- MATERIALES BÁSICOS Y RECURSOS A UTILIZAR EN LA UNIDAD

- Balón
- Tallímetro
- Cinta métrica
- Hiza
- Placillos
- Tablero
- Balones
- Conos
- Slalom
- Bastones
- Sillas
- Cines

IX.- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Goodenough, F. L., & Gallahue, D. L. (1973). "Understanding Children's Drawings." Wadsworth Press."
- Piaget, J. (1955). "The Origins of Intelligence in Children." International Universities Press.
- Skinner, B. F. (1938). "The Behavior of Organisms: An Experimental Analysis." Appleton-Century.
- APAZA ROSALDO, Jorge, Metodología de la didáctica, 1ra edición, editorial Titikata, año 1990 Puno Perú.
- DEAZ LUCHENA, Jordi: La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motoras e intelectuales, Barcelona, Editorial Lode. Año 1999
- <http://www.inec.gov.bo/bo/inec-nuevas-ideboletines-3.htm>
- Comisión de planificación curricular- MINEDU
- Garza Anna, "1000 ejercicios y juegos de gimnasia rítmica deportiva" Editorial Paidotribe, España.
- Díazquez Domingo "Evaluar en Educación Física", publicaciones INJME, España. 1997
- <http://www.sitioeljuego.org/colecciones/1961/De%20libros%20de%20adultos/enciclopedia-completa-de-los-deportes/>

Puno, 13 de octubre del 2025





UNIDAD DIDÁCTICA 02

I.- DATOS INFORMATIVOS

DIRE	: Puno.
UGEL	: Puno
I.E.	: I.E. Adventista "Fernando A. Stahl" – Platería.
CICLO	: VII
GRADO	: 4º grado "U"
HORAS SEMANALES	: 01 hora.
PROFESOR	: Cesar Roberto Ceama Alvares.

II.- TÍTULO	Fortalecimiento de valores y convivencia armónica a través de actividades motrices.	
III.- SITUACIÓN DE CONTEXTO O SIGNIFICATIVA	Problemática	Los estudiantes presentan una débil práctica de valores en la convivencia escolar, lo que genera conflictos interpersonales, irrespeto a la autoridad y baja responsabilidad, afectando su participación en las actividades académicas, físicas y deportivas, y limitando su desarrollo personal y social.
	Descripción	En la I.E. Adventista "Fernando Stahl", ubicada en el distrito de Platería, los estudiantes se encuentran en una etapa clave de su formación integral, donde es fundamental tomar conciencia sobre la importancia de una vida saludable, la expresión corporal y el fortalecimiento de la identidad cultural. Sin embargo, se observa poca interés en la práctica de actividades físicas que integren el movimiento con la expresión artística. Por ello, se propone participar activamente en actividades de gimnasia rítmica, utilizando complementos como aros, cintas o pelotas, para desarrollar la coordinación, el ritmo, la creatividad y la confianza en sí mismos. A través de estas expresiones motrices, los estudiantes podrán mejorar su condición física, promover la convivencia, reforzar valores como la disciplina y el trabajo en equipo, además de valorar el arte y la cultura corporal como parte esencial de su identidad personal y colectiva.
IV.- EVIDENCIA O PRODUCTOS		
Muestra capacidad para explorar y adaptarse a las demandas de diferentes acciones de control, utilizando eficientemente las posibilidades de su cuerpo en las actividades propuestas. Realiza correctamente diferentes tipos de rotas, como saltos verticales, horizontales o laterales, demostrando coordinación y control en las diferentes actividades físicas desarrolladas en clase. Realiza movimientos de pelotas de diferentes tamaños con precisión y control, explorando diferentes formas de lanzamiento durante las clases de educación física. Comprende los cambios físicos relacionados con la edad, demostrando conocimiento del cuerpo durante el proceso de crecimiento. Identifica componentes de prácticas físicas comunes y se vincula en la salud, como el consumo consciente de alimentos procesados, y puede evaluar críticamente estos hábitos alimenticios. Reconoce y comprende los conflictos o problemas que surgen durante las actividades físicas y deportivas.		

V.- APRENDIZAJES ESPERADOS

Área	Competencia	Capacidad	Desempeño (competencia)	Desempeños previstos	Ámbito Temático
Educación Física	Se desenvuelve de manera autónoma a través de sus habilidades.	Comprende su cuerpo	Controla su cuerpo de manera autónoma con precisión de acciones motoras de su preferencia para lograr un objetivo determinado y actúa de acuerdo con sus posibilidades e instrucciones.	- Controla su cuerpo de manera autónoma, controlando movimientos según la acción motriz elegida. - Ejecuta acciones motrices con precisión para alcanzar un objetivo específico. - Permanece y actúa conforme a sus posibilidades y limitaciones, ajustando su desempeño según su nivel. - Demuestra seguridad y eficiencia en la práctica, optimizando su control corporal en diversas situaciones motrices.	Motricidad Coordinación Coordinación y Suavidad
	Asume una vida saludable	Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, descanso y la salud	Explica la repercusión que tiene la práctica de actividad física sobre su estado de ánimo y sus emociones. Justifica su actitud y aprende a observarse en sus comportamientos al participar en actividades recreativas y deportivas.	- Explica cómo la actividad física influye en su estado de ánimo y emociones, promoviendo sensaciones de bienestar o cansancio. - Identifica su cuerpo durante la práctica de actividades recreativas y deportivas, adaptándose a su condición física. - Observa y evalúa el estado de sus competencias, identificando niveles de intensidad y capacidades motrices. - Relaciona la práctica física con la regulación emocional y motriz, promoviendo un ambiente de respeto y colaboración entre grupo.	Emociones Descanso motriz Regulación emocional – Autoconciencia



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA (PRÁCTICA PREPROFESIONAL EN EDUCACIÓN SECUNDARIA RURAL)



Año	Compromiso	Capacidad	Desempeños observables	Desempeños previstos	Compromiso
	Interactuar y convivir con sus compañeros según pautas	Se relaciona utilizando sus habilidades socio-motrices	Trabaja en equipo mostrando actitudes de respeto básico, en la integración de sus compañeros. Comparte con sus pares de distinto género e inclusive apoya con desarrollo diferentes. Assume su responsabilidad durante todo el proceso al practicar diferentes actividades físicas.	- Trabaja en equipo mostrando respeto, promoviendo la integración de todos los compañeros. - Comparte y colabora con pares de distinto género, fomentando la inclusión durante las actividades físicas. - Incluye a compañeros con diferentes niveles de desarrollo motor, adaptando su participación para garantizar equidad. - Assume responsabilidad durante todo el proceso, canalizando con sus compañeros en la práctica de actividades físicas.	Trabaja colaborando, fomentando la inclusión y responsabilidad.

VI.- SECUENCIA DIDÁCTICA

Semana	Situaciones de aprendizaje	Producto de la sesión de aprendizaje	Nº de Horas
Semana 1	Analizamos la gimnasia desde una perspectiva más técnica, considerando fuerza, control y precisión.	"Concepto de la gimnasia y para qué sirve"	01
Semana 2	Estudiamos biomecánica básica aplicada a volteretas, equilibrios y apoyos.	"Mi cuerpo en movimiento biomecánica de la gimnasia"	01
Semana 3	Identificamos errores comunes en rodadas, equilibrios y apoyos, y cómo corregirlos.	"Corrección técnica de movimientos gimnásticos"	01
Semana 4	Realizamos una evaluación diagnóstica práctica de movimientos avanzados.	"Evaluación de entrada: dominio técnico inicial"	01
Semana 5	Practicamos movimiento adelante y atrás con mayor fluidez, velocidad y control.	"Volteretas con precisión y continuidad"	01
Semana 6	Ejecutamos equilibrios avanzados: vela extendida, cuervo, puente elevado.	"Equilibrios y control corporal avanzado"	01
Semana 7	Practicamos apoyos y parada de manos sin asistencia, buscando autonomía.	"Parada de manos y apoyos avanzados"	01
Semana 8	Realizamos la evaluación final de ejecución técnica compleja.	"Evaluación final de gimnasia avanzada"	01
Semana 9	Reflexionamos sobre el dominio adquirido, desafíos superados y metas futuras.	"Retroalimentación final y cierre de unidad"	01

VII.- MATRIZ DE EVALUACIÓN

Competencia	Capacidad	Desempeños previstos	Evidencias esperadas final	Instrumento de evaluación
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	Comprende su cuerpo	- Describe su cuerpo de manera autónoma, describiendo movimientos según la actividad o tarea elegida. - Ejecuta acciones motrices con precisión para alcanzar un objetivo específico. - Reconoce y utiliza confluencia a las posibilidades y limitaciones, ajustando su desempeño según su nivel. - Demuestra seguridad y eficiencia en la práctica, optimizando su control corporal en diversas situaciones motrices.	- Describe su cuerpo de forma autónoma y precisa durante las actividades físicas. - Ejecuta acciones motrices buscando en ellas sus posibilidades y limitaciones. - Ajusta su desempeño para alcanzar objetivos específicos de cada actividad o juego. - Demuestra seguridad, unidad y eficiencia en diferentes situaciones motrices, optimizando su participación activa.	Lista de coteo Rubrica
Assume una vida saludable.	Comprende las relaciones entre la actividad física, la salud, la nutrición, el deporte, la salud mental y del ambiente, y la salud	- Explica cómo la actividad física influye en su estado de ánimo y bienestar, reconociendo beneficios de bienestar o salud. - Describe su bienestar durante la práctica de actividades predeportivas y deportivas adaptándose a su condición física. - Observa y analiza el esfuerzo de sus compañeros, identificando niveles de intensidad y capacidades individuales. - Relaciona la práctica física con la regulación emocional y social, promoviendo un ambiente de respeto y colaboración en el grupo.	- Explica cómo la actividad física influye en su estado de ánimo y bienestar, identificando beneficios de bienestar o salud. - Describe su bienestar durante las actividades predeportivas y deportivas, adaptándose a su condición física. - Observa y evalúa el esfuerzo de sus compañeros, reconociendo niveles de intensidad y capacidades individuales. - Relaciona la práctica física con la regulación emocional y social, fomentando un ambiente de respeto, cooperación y colaboración en el grupo.	Lista de coteo Rubrica
Interactúa y convive con sus compañeros según pautas	Se relaciona utilizando sus habilidades socio-motrices.	- Trabaja en equipo mostrando respeto promoviendo la integración de todos los compañeros. - Comparte y colabora con pares de distinto género, fomentando la inclusión durante las actividades físicas. - Incluye a compañeros con diferentes niveles de desarrollo motor, adaptando su participación para garantizar equidad.	- Trabaja en equipo mostrando respeto y promoviendo la integración de todos los compañeros. - Comparte y colabora con pares de distinto género, fomentando la inclusión durante las actividades físicas. - Incluye a compañeros con diferentes niveles de desarrollo motor, asegurando participación equitativa.	Lista de coteo Rubrica



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO
Facultad de Ciencias de la Educación
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
(PRÁCTICA PREPROFESIONAL EN EDUCACIÓN SECUNDARIA RURAL)



Competencia	Capacidad	Descripción p. acción	Evidencia o producto final	Instrumento de evaluación
Integrar a través de sus habilidades socio motrices.	Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices.	- Observa y evalúa el desarrollo de sus compañeros, identificando niveles de intensidad y capacidades individuales. - Relaciona la práctica física con la regulación emocional y social, promoviendo un ambiente de respeto y colaboración en el grupo.	- Observa y evalúa el desarrollo de sus compañeros, reconociendo niveles de intensidad y capacidades individuales. - Relaciona la práctica física con la regulación emocional y social, fomentando un ambiente de respeto, colaboración e inclusión en el grupo.	
		- Trabaja en equipos manteniendo un grupo, promoviendo la integración de todos los compañeros. - Comparte y colabora con pares de distinto género, fomentando la inclusión durante las actividades físicas. - Incluye a compañeros con diferentes niveles de desarrollo motor, adaptando su participación para garantizar equidad. - Asume responsabilidad durante todo el proceso, cumpliendo con sus compromisos en la práctica de actividades físicas y en la dinámica grupal.	- Trabaja en equipo manteniendo respeto y promoviendo la integración de todos los compañeros. - Comparte y colabora con pares de distinto género fomentando la inclusión durante las actividades físicas. - Incluye a compañeros con diferentes niveles de desarrollo motor, asegurando participación equitativa. - Asume responsabilidad durante todo el proceso, cumpliendo con sus compromisos en la práctica de actividades físicas y en la dinámica grupal.	Lista de cotejo Rúbrica

VIII.- MATERIALES BÁSICOS Y RECURSOS A UTILIZAR EN LA UNIDAD

- Balón
- Talismán
- Cinta métrica
- Tiza
- Pabillos
- Tablero
- Pelones
- Conos
- Saloms
- Bases
- Silbato
- Oros

IX.- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Goodenough, F. L., & Gallahue, D. L. (1977). Understanding Children's Drawing. Winston Press
- Piaget, J. (1936). "The Origins of Intelligence in Children." International Universities Press.
- Skinner, B. F. (1938). "The Behavior of Organisms: An Experimental Analysis." Appleton Century.
- ALFARO ROSADO, Jorge, Metodología de la educación, 1ra edición, editorial Trilce, año 1990 Puno Peru
- DIAZ UCEDA, Jordi: La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas, Barcelona, Editorial Inde, Año 1999
- <http://www.madap-club.com/news/edebolero13.htm>
- Cartilla de planificación educativa - MENUTRI
- Urra Anna, "1000 ejercicios y juegos de gimnasia rítmica deportiva" Editorial Psiquiátrica, España
- Blázquez Domingo "Iniciación en Educación Física", publicaciones INDE, España, 1997.
- <http://www.deljuego.org/actualizaci%20%26%20libros%20de%20adultos/enciclopedia-completa-de-los-deportes/>

Puno, 13 de octubre del 2025



VºBª Directora de la I. E.



Profesor (a) Practicante



Profesor Titular



Docente de Práctica UNA-PUNO



**Educación
Adventista**

PRIMERO



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

PRÁCTICA PREPROFESIONAL



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 01

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	Adventista "Fernando A. Stahl"	Plateria	Área	Educación Física
Bimestre	II	Grado/Sección	Primera / "U"	Fecha
Número de Horas	01 hora	Profesor Titular	ProF. Luis Miguel Guevara Chahuayres	
Tiempo	45 min	Profesor Practicante	Coama Alvaro Cesar Roberto	

I. TÍTULO DE LA SESIÓN

MI CUERPO SE COMUNICA EXPLORANDO MIS MOVIMIENTOS

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. Asume una vida saludable. Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.	Comprende su cuerpo. Incorporar prácticas que mejoren su calidad de vida.	Muestra coordinación (ajuste del cuerpo, fluidez y armonía en los movimientos, entre otros) al realizar actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas para afianzar sus habilidades motrices específicas y mejorar la calidad de respuesta en diferentes acciones.	Presenta una secuencia corporal de 4 movimientos que comunican una idea o emoción. Demuestra control postural y coordinación durante la ejecución.	Demuestra control de movimientos básicos en diferentes direcciones y ritmos. Expresa ideas o emociones mediante secuencias corporales simples.
		DESEMPEÑOS PRECISADOS		
		Reconoce sus principales segmentos corporales y los utiliza en movimientos libres. Ejecuta movimientos básicos (direcciones, niveles, cadencias) con control y equilibrio.	Expresa emociones o mensajes mediante movimientos conscientes y fluidos.	Participa activamente respetando turnos y consignas.
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC	Gestiona información del entorno virtual	Utiliza herramientas de software y plataformas digitales cuando aprende diversas áreas del conocimiento de manera autorregulada y consciente.		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Define metas de aprendizaje	Organiza estrategias y procedimientos que se propone en función del tiempo y los recursos necesarios para alcanzar la meta.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque Ambiental	VALORES: Respeto			
	ACTITUDES: Aprecio, valoración y disposición para el cuidado a toda forma de vida sobre la Tierra desde una mirada sistémica y global, revalorando los saberes ancestrales.			

III. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?
• Acondicionar el espacio. • Utilizar indumentaria adecuada. • Portar botanitos con agua. • Revisar el estado de salud de los estudiantes.

IV. APRENDIZAJE ESPERADO

Al finalizar la sesión, el estudiante estará en la capacidad de participar activamente en las diferentes actividades predeportivas que se desarrolla de esta sesión de práctica.



V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

MOMENT.	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES	ESTRAT. DE ENSEÑ.	TIEMPO
Inicio	Saludo: El docente saluda, da la bienvenida al IV bimestre y comenta la importancia de expresarse mediante el movimiento. Pregunta motivadora: "¿Creen que su cuerpo puede comunicar algo sin hablar?" y "¿Qué emociones pueden expresar sólo moviéndose?" Presenta el propósito de la sesión. Se forma un círculo y realiza un juego rompehielo: "Sigue mi gesto" → cada estudiante realiza un gesto simple y el grupo lo imita. VALORES: Respetu.		• Registro auxiliar. • Espacio libre o patio. • Conos • Música	• Mando directo	10 min.
Desarrollo	Actividad 1: Reconociendo mi cuerpo Los estudiantes realizan movimientos por segmentos: • Cabeza, hombros, brazos, tronco, cadera, piernas, pies. Variaciones: arriba, abajo, rápido, lento, suave, fuerte. Reflexión breve: "¿Qué parte del cuerpo se te hace más fácil mover? ¿Cuál más difícil?" Actividad 2: Mi cuerpo comunica Con música suave, los estudiantes caminan libremente por el espacio y, al detener la música, deben representar una emoción usando solamente el cuerpo (sin palabras). Posibles emociones: alegría, miedo, enojo, sorpresa, timidez. Actividad 3: Mini-secuencia de movimiento Un grupo de 3 o 4: Crean una mini secuencia de 4 pasos: • Movimiento con brazos • Movimiento con piernas • Desplazamiento breve • Emoción final Presentan sus secuencias al grupo.	 	• Silbato • Aros • Tableta • Conos • Sogas • Cartilla con emociones • Música	• Mando directo. • Libre exploración.	30 min.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

PRÁCTICA PREPROFESIONAL



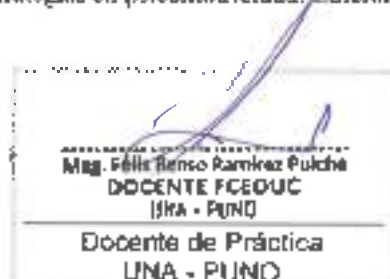
Cierre	Vuelta a la calma: Se realiza una relajación guiada con respiración profunda y estiramientos suaves. Retroalimentación grupal: "¿Qué aprendí hoy sobre mi cuerpo y su expresión?" "¿Cómo me sentí expresándome con movimiento?" Se resaltan actitudes positivas: Respeto, participación, creatividad. Recordatorio sobre el próximo tema: Coordinación y control corporal. Se refuerza la idea principal: "Controlar el cuerpo es aprender a confiar en uno mismo." Hábitos de higiene personal: Lavado de manos. Lema: "Educación Física, Para la Buena Salud". Refrigerio: Rehidratarse y consumir una fruta.	 	• Platillos • Colchoneta • Música	• Reflexión guiada	5 min.
--------	--	--	---	--	--------

VI. EVALUACIÓN

Criterios de evaluación	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
• Demuestra control de movimientos básicos en diferentes direcciones y ritmos. • Expresa ideas o emociones mediante secuencias corporales simples • Participa activamente respetando turnos y consignas.	Observación	• Lista de cotejos • Rúbrica

VII. BIBLIOGRAFÍA

- Boualla Flores, A. (2021). Habilidades matrices. Editorial INDE. Lora, J. (2003) Programación en la psicomotricidad educativa: Perú Centauro.
- Fernández, I. & Pagés Rosas, M. (2020). Hablamos al cuerpo con el lenguaje del cuerpo: el movimiento. El neurodesarrollo de los niños mediante el movimiento en la escuela y en casa. Narcea Ediciones.
- Lora, J. (2003) Programación educativa: Perú. Centauro. Miturich, N. Crespo García, M. J. & Wanculen Moreno, A. (2021). Juegos de psicomotricidad con pelotas en el aula. Wanculen Editorial.
- Montessori, M. (1986) La mente absorbente del niño. Editorial Diana México. Sánchez Rodríguez, J. & Linares Llinares, M. (2008). Recursos y estrategias en psicomotricidad. Ediciones Aljibe.





UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PRÁCTICA PREPROFESIONAL



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 02

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	Adventista "Fernando A. Stahl" – Platería			Área	Educación Física
Bimestre	III	Grado/Sección	Primero / "U"	Fecha	11/09/2025
Número de Horas	01 hora	Profesor Titular	Prof. Luis Miguel Guevara Chaltuare		
Tiempo	45 min	Profesor Practicante	Cecilia Alvaró César Roberto		

I. TÍTULO DE LA SESIÓN

Coordinación y control ¿cómo se mueve mi cuerpo?

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. Asume una vida saludable. Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.	Comprende su cuerpo. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	Muestra coordinación (ajuste del cuerpo, fluidez y armonía en los movimientos, entre otros) al realizar actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas para afianzar sus habilidades motrices específicas y mejorar la calidad de respuesta en diferentes acciones. DESEMPEÑOS PRECISADOS Ejecuta movimientos básicos que requieren coordinación entre brazos, piernas y tronco, adaptándose a cambios de ritmo, espacio y direcciones, participando activamente en actividades motrices que fortalecen la precisión y el control de su cuerpo.	Ejecuta una secuencia de coordinación segmentaria y global de 8 tiempos. Controla desplazamientos y movimientos segmentarios dentro del circuito motriz. Integra ritmo, dirección y postura adecuada en una mini-coreografía básica.	Controla movimientos segmentarios y globales al participar en ejercicios de coordinación. Ejecuta patrones motrices simples manteniendo ritmo y precisión. Participa con disposición, respeto y esmero durante las actividades.
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC	Gestiona información del entorno virtual	Utiliza herramientas de software y plataformas digitales cuando aprende diversas áreas del conocimiento de manera autorregulada y consciente.		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Define metas de aprendizaje	Organiza estrategias y procedimientos que se propone en función del tiempo y los recursos necesarios para alcanzar la meta		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque Ambiental	VALORES: Respeto ACTITUDES: Aprecia, valoración y disposición para el cuidado a toda forma de vida sobre la Tierra desde una mirada sistémica y global, revalorando los saberes ancestrales.			

III. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?

- acondicionar el espacio.
- Utilizar indumentaria adecuada.
- Llevar botellitos con agua.
- Revisar el estado de salud de los estudiantes.

IV. APRENDIZAJE ESPERADO

Al finalizar la sesión, el estudiante estará en la capacidad de participar activamente en las diferentes actividades predeportivas que se desarrolla de esta sesión de práctica.



V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

MOMENTO	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES	ESTRAT. DE ENSEÑ.	TIEMPO
Inicio	Saludo: El docente saluda, da la bienvenida. Actividad breve "Sigue el ritmo": movimientos simples según palmadas o golpes de tambor. Pregunta motivadora: ¿Qué es coordinar? ¿En qué actividades del día usamos coordinación? Presentación clara del objetivo de la sesión. VALORES: Respeto.		• Registro auxiliar. • Espacio libre o patio. • Conos • Música	• Mando directo	10 min.
Desarrollo	Actividad 1: Circuito de coordinación Estaciones: • Escalera de coordinación (patrón: un pie - dos pies - lateral). • Conos zigzag (desplazamiento con control de brazos). • Saltos cortos con cuerda o líneas marcadas en el piso. • Equilibrio dinámico sobre líneas rectas. Las estaciones rotan cada 1 minuto. Se enfatiza precisión, postura y ritmo. Actividad 2: Coordinación segmentaria Ejercicios progresivos: • Tocar hombro contrario mientras se avanza. • Rodar brazos en direcciones distintas (uno adelante, otro atrás). • Secuencia "arriba lateral cruzado arriba" siguiendo un conteo. • Variación con cambio de velocidad. Actividad 3: Mini-coreografía de gimnasia rítmica sin implemento Combina: • Paso lateral coordinado. • Giro básico de 180°. • Brazos extendidos en plano frontal. • Elevación de rodillas con control. Se forma una secuencia de 8 tiempos que luego se repite en espejo. Se practica al ritmo de una música suave para favorecer coordinación fluida. Actividad complementaria Uso de una cinta o pañuelo para marcar direcciones y trayectorias con el brazo dominante.	 	• Silbato • Aros • Tablero • Conos • Sogas • Cartilla con emociones • Música	• Mando directo. • Libre exploración.	30 min.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

PRÁCTICA PREPROFESIONAL



Cierre	Presentación voluntaria de la mini-coreografía. Vuelta a la calma: Se realiza una relajación guiada con respiración profunda y estiramientos suaves. Breve autoevaluación con preguntas: ¿Qué movimiento te costó más coordinar? ¿Cómo cambió tu coordinación al practicar varias veces? Retroalimentación del docente reforzando logros y aspectos por mejorar. Se refuerza la idea principal: "Controlar el cuerpo es aprender a confiar en uno mismo." Hábitos de higiene personal: Lavado de manos. Lema: "Educación Física, Para la Buena Salud". Refrigerio: Rehidratarse y consumir una fruta.		• Platillos • Colchoneta • Música	• Reflexión guiada	5 min.
----------------------	--	---	---	--	---------------

VI. EVALUACIÓN

Criterios de evaluación	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
• Controla movimientos segmentarios y globales al participar en ejercicios de coordinación. • Ejecuta patrones motrices simples manteniendo ritmo y precisión. • Participa con disposición, respeto y esfuerzo durante las actividades.	Observación	• Lista de cotejos • Rubrica

VII. BIBLIOGRAFÍA

- Batalla Flores, A. (2021). Habilidades motoras. Editorial INDE. Lora, J. (2003) Programación en la psicomotricidad educativa. Perú. Centauro.
- Fernández, I. & Pagés Rosas, M. (2020). Hablemos al cuerpo con el lenguaje del cuerpo: el movimiento. El neurodesarrollo de los niños mediante el movimiento en la escuela y en casa. Nurca Ediciones.
- Lora, J. (2003) Programación educativa. Perú. Centauro. Miturich, N. Crespo García, M. J. & Wunoculen Muneg, A. (2021). Juegos de psicomotricidad con pelotas en el aula. Wanculen Editorial.
- Montessori, M. (1986) La mente absorbente del niño. Editorial Diana Mexico. Sánchez Rodríguez, J. & Llorca Linares, M. (2008). Recursos y estrategias en psicomotricidad. Ediciones Aljibe.





UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PRÁCTICA PREPROFESIONAL



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 03

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	Adventista "Fernando A. Stuhl"		Matrícula	Área	Educación Física
Bimestre	III	Grado/Sección	Primero / "U"	Fecha	18/09/2025
Número de Horas	01 hora	Profesor Titular	Prof. Luis Miguel Guevara Chahueros		
Tiempo	45 min	Profesor Practicante	Coama Alvaro Cesar Roberto		

I. TÍTULO DE LA SESIÓN

Gimnasia básica para mejorar mi control corporal

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. Asume una vida saludable. Interacción a través de sus habilidades sociomotrices.	Comprende su cuerpo. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	Muestra coordinación (ajuste del cuerpo, fluidez y armonía en los movimientos, entre otros) al realizar actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas para afianzar sus habilidades motrices específicas y mejorar la calidad de respuesta en diferentes acciones.	Realiza una secuencia de ejercicios gimnásticos básicos con control y estabilidad.	Ejecuta posturas y movimientos básicos de gimnasia con control corporal.
		DESEMPEÑOS PRECISADOS	Mantiene alineación corporal adecuada en posturas y giros.	Mantiene alineación y estabilidad durante desplazamientos y giros.
		Ejecuta ejercicios básicos de gimnasia a mano libre demostrando control postural, alineación corporal y estabilidad, adaptándose a distintas consignas y ritmos para mejorar el dominio de su cuerpo durante la actividad física.	Ejecuta desplazamientos y movimientos de brazos propios de la gimnasia a mano libre.	Participa con responsabilidad, respeto y esfuerzo en la sesión.
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC	Gestiona información del entorno virtual	Utiliza herramientas de software y plataformas digitales cuando aprende diversos áreas del conocimiento de manera autorregulada y consciente.		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Define metas de aprendizaje	Organiza estrategias y procedimientos que se propone en función del tiempo y los recursos necesarios para alcanzar la meta.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque Cultural	VALORES: Honestidad			
	ACTITUDES: Aprecio, valoración y disposición para el cuidado a toda forma de vida sobre la Tierra desde una mirada sistémica y global, revalorando los saberes ancestrales.			

III. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?

- Acondicionar el espacio.
- Utilizar indumentaria adecuada.
- Pesar tomates con agua.
- Revisar el estado de salud de los estudiantes.

IV. APRENDIZAJE ESPERADO

Al finalizar la sesión, el estudiante estará en la capacidad de participar activamente en las diferentes actividades predeportivas que se desarrolla de esta sesión de práctica.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

PRÁCTICA PREPROFESIONAL



V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

MOMENT.	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES	ESTRAT. DE ENSEÑ.	TIEMPO
Inicio	Saludo: Saludo para el inicio. Activación general Desplazamientos por el espacio cambiando niveles (bajo – medio – alto). Movilidad articular guiada • Movimientos suaves de cabeza, hombros, cadera, rodillas y tobillos. • Se orienta a mantener postura erguida y respiración controlada. Breve diálogo: ¿Qué parte de su cuerpo necesitan controlar para girar sin perder equilibrio? Presentación del propósito: mejorar el control corporal mediante ejercicios de gimnasia básica. VALORES: Respeto.		• Registro auxiliar, • Espacio libre o patio. • Conos • Música	• Mando directo	10 min.
Desarrollo	Actividad 1: Ejercicios fundamentales de gimnasia. Se trabajan progresivamente: • Posturas básicas: ❖ Militar ❖ De firmes ❖ Manos en cadera ❖ Posición de estrella • Alineación corporal: ❖ Cabeza – hombros – cadera – rodillas – pies • Posiciones estáticas: ❖ Equilibrio en un pie (árbol) ❖ Equilibrio con brazos en T Control respiratorio para mejorar estabilidad. Actividad 2: Movimientos técnicos de gimnasia a mano libre. • Desplazamientos gimnásticos: ❖ Paso chassé ❖ Desplazamiento con puntas • Movimientos de brazos: ❖ Brazos en círculo ❖ Elevación frontal y lateral ❖ Movimiento diagonal con control Los estudiantes combinan estos elementos en microsecuencias de 4 tiempos. Actividad 3: Secuencia guiada de gimnasia básica Se arma una secuencia completa: ❖ Inicio en postura básica ❖ Desplazamiento chassé ❖ Giro de medio círculo ❖ Brazos en arco	 	• Silbato • Aros • Tablero • Conos • Sogas • Cartilla con emociones • Música	• Mando directo. • Libre exploración.	30 min.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

PRÁCTICA PREPROFESIONAL



	❖ Elevación de rodillas ❖ Postura final estática Se practica 3 veces variando ritmo (lento-moderado-normal).				
Cierre	Vuelta a la calma: Se realiza una relajación guiada con respiración profunda y estiramientos suaves. Autoevaluación rápida: Responden con pulgar arriba o al centro: ¿Mantuve mi equilibrio? ¿Controlé mis brazos y piernas? ¿Cuidé mi postura? Reflexión breve Preguntas guía: ¿Qué ejercicio te ayudó más a controlar tu cuerpo? ¿Qué parte deseas mejorar la próxima sesión? Hábitos de higiene personal: Lavado de manos. Lema: "Educación Física. Para la Buena Salud". Refrigerio: Rehidratarse y consumir una fruta.	 	• Platillos • Colchoneta • Música	• Reflexión guiada	5 min.

VI. EVALUACIÓN

Criterios de evaluación	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
• Ejecuta posturas y movimientos básicos de gimnasia con control corporal. • Mantiene alineación y estabilidad durante desplazamientos y giros. • Participa con responsabilidad, respeto y esfuerzo en la sesión.	Observación	• Lista de cotejos • Rubrica

VII. BIBLIOGRAFÍA

- Batalla Flores, A. (2021). Habilidades motrices. Editorial INDE. Lora, J. (2003) Programación en la psicomotricidad educativa. Perú: Centauro.
- Fernández, I. & Pagés Rosas, M. (2020) Hablemos al cuerpo con el lenguaje del cuerpo: el movimiento. El neurodesarrollo de los niños mediante el movimiento en la escuela y en casa. Narcea Ediciones.
- Lora, J. (2003) Programación educativa. Perú: Centauro. Minich, N. Crespo García, M. J. & Wenceslao Moreno, A. (2021). Juegos de psicomotricidad con pelotas en el aula. Wanceulen Editorial.
- Montessori, M. (1986) La mente absorbente del niño. Editorial Diana México. Sánchez Rodríguez, J. & Llorca Linares, M. (2008). Recursos y estrategias en psicomotricidad. Ediciones Aljibe.





UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

PRÁCTICA PREPROFESIONAL



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 64

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	Adventista "Fernando A. Stahl"		Platería	Área	Educación Física
Bimestre	III	Grado/Sección	Primero / "C"	Fecha	25/09/2025
Número de Horas	01 hora	Profesor Titular	Prof. Luis Miguel Guevara Chahuares		
Tiempo	45 min	Profesor Practicante	Cuervo Alvaro Cesar Roberto		

I. TÍTULO DE LA SESIÓN

Jugamos con respeto, aprendiendo a convivir en el juego

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. Asume una vida saludable. Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.	Comprende su cuerpo. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	Muestra coordinación (ajuste del cuerpo, fluidez y armonía en los movimientos, entre otros) al realizar actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas para afianzar sus habilidades motrices específicas y mejorar la calidad de respuesta en diferentes acciones DESEMPEÑOS PRECISADOS Participa en juegos colectivos demostrando actitudes de respeto, inclusión y cooperación, regulando sus acciones motrices y tomando decisiones adecuadas para convivir armónicamente con sus compañeros.	Participa en juegos colectivos demostrando respeto por las reglas y por sus compañeros. Aplica acciones de cooperación en situaciones motrices grupales. Demuestra actitudes inclusivas durante el juego.	Participa en juegos colectivos respetando normas y a sus compañeros. Toma decisiones motrices que favorecen la convivencia. Demuestra actitudes de respeto, inclusión y trabajo cooperativo.
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC	Gestiona información del entorno virtual	Utiliza herramientas de software y plataformas digitales cuando aprende diversas áreas del conocimiento de manera autorregulada y consciente.		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Define metas de aprendizaje	Organiza estrategias y procedimientos que se propone en función del tiempo y los recursos necesarios para alcanzar la meta.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque Cultural	VALORES: Honestidad			
	ACTITUDES: Aprecio, valoración y disposición para el cuidado a toda forma de vida sobre la Tierra desde una mirada sistémica y global, revalorando los saberes ancestrales.			

III. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?

- Acondicionar el espacio.
- Utilizar indumentaria adecuada.
- Lavar tomates con agua.
- Revisar el estado de salud de los estudiantes.

IV. APRENDIZAJE ESPERADO

Al finalizar la sesión, el estudiante estará en la capacidad de participar activamente en las diferentes actividades predeportivas que se desarrolla de esta sesión de práctica.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

PRÁCTICA PREPROFESIONAL



V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

MOMENT.	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES	ESTRAT. DE ENSEN.	TIEMPO
Inicio	Saludo: Saludo para el inicio. Activación lúdica: "Corre y cambia" - Los estudiantes se desplazan libremente. - Al escuchar una consigna (por ejemplo: "de a pares", "de a tres", "formar círculo"), deben agruparse sin empujar ni excluir a nadie. Movilidad articular breve - Movimientos suaves de hombros, brazos, cadera, rodillas y tobillos. - Se refuerza la importancia del cuidado del cuerpo antes de jugar. Conversación breve Preguntas orientadoras: ¿Qué actitudes ayudan a que un juego funcione bien?, ¿Qué pasa cuando alguien no respeta las reglas? Se presenta el objetivo: participar en juegos colectivos practicando respeto e inclusión. VALORES: Honestidad.		- Registro auxiliar. - Espacio libre o patio. - Conos - Música	Mando directo	10 min.
Desarrollo	Actividad 1: Juego Cooperativo "Atrapa colores" - Se colocan conos, pañuelos o aros de distintos colores. - El docente anuncia un color; los estudiantes deben llegar a él sin chocar, respetando el espacio y ayudando a compañeros que se queden atrás. - Se introduce la regla: no dejar a nadie solo, formar duplos o tríos para llegar juntos. Enfoque: interacción, cuidado del otro, decisiones rápidas. Actividad 2: Juego Colectivo "El puente humano" - En equipos deben trasladar pelotas o conos de un punto a otro, formando un "puente" con sus cuerpos (agachados, de pie, brazos extendidos). - Deben reorganizarse si un compañero no logra integrarse. - Se valora cooperación, paciencia y comunicación. Actividad 3: Mini-juego de convivencia "Todas cuentan" - El grupo forma un círculo. - Deben lanzar una pelota diciendo el nombre de quien la recibe.	 	- Silbato - Aros - Tablero - Conos - Sogas - Cartilla con emociones - Música	- Mando directo. - Libre exploración.	30 min.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PRÁCTICA PREPROFESIONAL



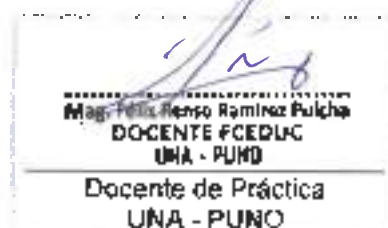
	• Nadie puede quedar fuera: si alguien no recibe, se reinicia. Objetivo: inclusión y reconocimiento del otro.				
Cierre	Vuelta a la calma: Se realiza una relajación guiada con respiración profunda y estiramientos suaves. Preguntas guía: ¿Qué actitud permitió que tu equipo funcione mejor?, ¿En qué momento mostraron respeto e inclusión? y ¿Qué podemos mejorar la próxima vez? Autoevaluación rápida Pulgar arriba / al medio para responder: ¿Jugué respetando las reglas? ¿Apoyé a mis compañeros cuando lo necesitaban? ¿Fui actitudes de hurto, empujones o exclusiones? Síntesis final El docente resalta que la convivencia en el juego se construye con respeto, comunicación y cooperación. Lavado de manos. Lema: "Educación Física, Para la Buena Salud". Refrigerio: Rehidratarse y consumir una fruta.		• Platillos • Colchoneta • Música	• Reflexión guiada	5 min.

VI. EVALUACIÓN

Criterios de evaluación	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
• Participa en juegos colectivos respetando normas y a sus compañeros. • Turna decisiones motrices que favorecen la convivencia. • Demuestra actitudes de respeto, inclusión y trabajo cooperativo.	Observación	• Lista de cotejos • Rúbrica

VII. BIBLIOGRAFÍA

- Batalla Flores, A. (2021). Habilidades motrices. Editorial INDE. Lara, J. (2003) Programación en la psicomotricidad educativa. Perú. Centauro.
- Fernández, I. & Pagés Rojas, M. (2020). Hablemos al cuerpo con el lenguaje del cuerpo: el movimiento. El neurodesarrollo de los niños mediante el movimiento en la escuela y en casa. Narcea Ediciones.
- Lara, J. (2003) Programación educativa. Perú. Centauro. Miturich, N. Crespo García, M. J. & Wancosen Moreno, A. (2021). Juegos de psicomotricidad con pelotas en el aula. Wancosen Editorial.
- Montessori, M. (1986) La mente absorbente del niño. Editorial Diana México. Sánchez Rodríguez, J. & Llorca Llinares, M. (2008). Recursos y estrategias en psicomotricidad. Ediciones Aljibe.





UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

PRÁCTICA PREPROFESIONAL



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 05

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	Adventista "Fernando A. Stahl" – Plateria			Área	Educación Física
Bimestre	III	Grado/Sección	Primero / "U"	Fecha	02/10/2025
Número de Horas	01 hora	Profesor Titular	Prof. Luis Miguel Guevara Chahuares		
Tiempo	45 min	Profesor Practicante	Cecilia Alvaro Cesar Roberto		

I. TÍTULO DE LA SESIÓN

Jugamos pensando, estrategias en movimiento

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. Asume una vida saludable. Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.	Comprende su cuerpo. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	Muestra coordinación (ajuste del cuerpo, fluidez y armonía en los movimientos, entre otros) al realizar actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas para afianzar sus habilidades motrices específicas y mejorar la calidad de respuesta en diferentes acciones.	Propone estrategias simples para resolver desafíos motrices grupales.	Analiza y propone estrategias básicas para resolver situaciones de juego.
		DESEMPEÑOS PRECISADOS	Ejecuta acciones coordinadas junto con sus compañeros	Coordina acciones con su equipo para lograr un objetivo común.
		Desarrolla estrategias motrices básicas al participar en juegos tradicionales, ajustando sus movimientos de acuerdo con las acciones del equipo y del oponente, demostrando comunicación, respeto por las reglas y disposición para buscar soluciones colectivas.	Reflexiona sobre la eficacia de las estrategias aplicadas en el juego.	Respeto normas, turnos y decisiones grupales durante el juego.
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC	Cuestiona información del entorno virtual	Utiliza herramientas de software y plataformas digitales cuando aprende diversas áreas del conocimiento de manera interreglada y consciente.		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Define metas de aprendizaje	Organiza estrategias y procedimientos que se propone en función del tiempo y los recursos necesarios para alcanzar la meta.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque Cultural	VALORES: Honestidad			
	ACTITUDES: Aprecio, valoración y disposición para el cuidado en toda forma de vida sobre la Tierra desde una mirada sistémica y global, revalorando los saberes ancestrales.			

III. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?

- Acondicionar el espacio.
- Utilizar indumentaria adecuada.
- Portar tomatodos con agua.
- Revisar el estado de salud de los estudiantes.

IV. APRENDIZAJE ESPERADO

Al finalizar la sesión, el estudiante estará en la capacidad de participar activamente en las diferentes actividades predeportivas que se desarrolla de esta sesión de práctica.



V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

MOMENT.	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES	ESTRAT. DE ENSEÑ.	TIEMPO
Inicio	Saludo: Saludo para el inicio. El docente formando un semicírculo realiza un breve diálogo: "Hoy no solo jugaremos... hoy vamos a pensar muchas nos reñeremos. ¿Cómo creen que una estrategia puede cambiar el resultado de un juego?" Se presentan ejemplos rápidos (oralmente): defender una zona, atenuar turnos, decidir quién corre más rápido, etc. El docente explica el propósito de la sesión: crear y aplicar estrategias simples en juegos tradicionales para mejorar el desempeño del equipo. VALORES: Se refuerza el valor del respeto y la cooperación.		• Registro auxiliar. • Espacio libre o patio. • Conos • Música	• Mando directo	10 min.
Desarrollo	Juego 1: "La xaga estratégica" (tipo tira y alaja) • Los grupos elaboran en 1 minuto una mini estrategia: ¿Quién va adelante?, ¿quién atrás?, ¿qué ritmo usarán? • Se ejecutan 2 rondas, cambiando estrategia entre cada una • Breve reflexión rápida: ¿Qué funcionó? ¿qué no? Juego 2: "Trompo ciego con estrategia" Variante del juego tradicional del trompo, pero en equipos: • 1 jugador lanza, 1 recoge, 1 marca la zona, 1 apoya observando. • Antes del turno, deben decidir la estrategia: ¿Dónde apuntar?, ¿quién recoge?, ¿cómo mejorar el puntaje del equipo? Juego 3: "Circuito de persecución estratégica" • Conejo-zorro-lobo (o carrera de relevos tradicional). • Antes de iniciar cada ronda, el equipo decide: ❖ Orden de participación. ❖ Quién acelerará ❖ Cómo evitar ser alcanzados. • El docente observa uso de estrategias, participación y respeto.	 	• Silbato • Aros • Tablero • Conos • Sogas • Cartilla con emociones • Música	• Mando directo. • Libre exploración.	30 min.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

PRÁCTICA PREPROFESIONAL



Cierre	Vuelta a la calma: Se realiza una relajación guiada con respiración profunda y estiramientos suaves. Los estudiantes comparten de manera breve qué estrategia aplicaron y qué cambiarían. El docente refuerza los aprendizajes clave: • Planificar antes de actuar mejora el juego. • Organizar roles ayuda al equipo. • La comunicación es tan importante como el movimiento. Relación con la vida cotidiana: "Cuando resolvemos un problema en casa o en el colegio, también necesitamos estrategias y trabajo en equipo." Lavado de manos Lema: "Educación Física, Para la Buena Salud". Refrigerio: Rehidratarse y consumir una fruta.	 	• Plátanos • Colchoneta • Música	• Reflexión guiada	5 min.
--------	--	---	--	--	--------

VI. EVALUACIÓN

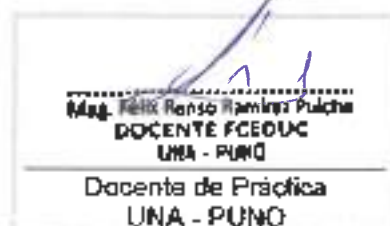
Criterios de evaluación	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
• Analiza y propone estrategias básicas para resolver situaciones de juego. • Coordina acciones con su equipo para lograr un objetivo común. • Respeta normas, turnos y decisiones grupales durante el juego.	Observación	• Lista de cotejo • Rúbrica

VII. BIBLIOGRAFÍA

- Batalla Flores, A. (2021). Habilidades motrices. Editorial INDE. Lora, J. (2003) Programación en la psicomotricidad educativa. Perú. Centauro.
- Fernández, I. & Pagés Rosas, M. (2020). Hablemos al cuerpo con el lenguaje del cuerpo: el movimiento. El desarrollo de los niños mediante el movimiento en la escuela y en casa. Narcea Ediciones.
- Lora, J. (2003) Programación educativa. Perú. Centauro. Miturich, N. Crespo García, M. J. & Waseulen Moreno, A. (2021). Juegos de psicomotricidad con pelotas en el aula. Waseulen Editorial.
- Montessori, M. (1986) La mente absorbente del niño. Editorial Diana México. Sánchez Rodríguez, J. & Llorca Jimenes, M. (2008) Recursos y estrategias en psicomotricidad. Ediciones Aljibe.



Docente de la I. E.



Docente de Práctica
UNA - PUNO



Alumno (a) Practicante



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

PRÁCTICA PREPROFESIONAL



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 06

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	Adventista "Fernando A. Nishi" – Plateria			Área	Educación Física
Bimestre	III	Grado/Sección	Primero / "U"	Fecha	09/10/2025
Número de Horas	01 hora	Profesor Titular	Prof. Luis Miguel Guiovara Chahuares		
Tiempo	45 min	Profesor Practicante	Ctama Alvaro Cesar Roberto		

I. TÍTULO DE LA SESIÓN

Lo que aprendimos del juego y el movimiento para la vida

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. Asume una vida saludable. Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.	Comprende su cuerpo. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	Resuelve situaciones motrices (1) a través del dominio y alternancia de sus lados orientándose en un espacio y un tiempo determinados, en interacción con los objetos y los otros, tomando conciencia de su cuerpo en la acción	Expresa reflexiones sobre su desempeño y participación en las actividades.	Reflexiona sobre sus avances motrices y su participación en los juegos tradicionales.
		DESEMPEÑOS PRECISADOS	Describe situaciones de la vida diaria donde puede aplicar lo aprendido.	Reconoce la importancia del trabajo colaborativo en el logro de objetivos grupales.
		Reflexiona sobre sus aprendizajes motrices y su participación en actividades y juegos tradicionales, demostrando capacidad para reconocer sus avances, valorar el trabajo colaborativo y aplicar actitudes de respeto, cooperación y esfuerzo compartido tanto en el juego como en situaciones cotidianas.	Valora la colaboración como parte fundamental para resolver problemas.	Relaciona lo aprendido en las actividades con situaciones de su vida diaria.
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC.	Gestiona información del entorno virtual	Utiliza herramientas de software y plataformas digitales cuando aprende diversas áreas del conocimiento de manera autorregulada y consciente.		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Define metas de aprendizaje	Organiza estrategias y procedimientos que se propone en función del tiempo y los recursos necesarios para alcanzar la meta.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque Cultural	VALORES: Honestidad			
	ACTITUDES: Aprecio, valoración y disposición para el cuidado a toda forma de vida sobre la Tierra desde una mirada sistémica y global, revalorando los saberes ancestrales.			

III. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?

- Acondicionar el espacio.
- Utilizar indumentaria adecuada.
- Portar tomatodos con agua.
- Revisar el estado de salud de los estudiantes.

IV. APRENDIZAJE ESPERADO



Al finalizar la sesión, el estudiante estará en la capacidad de participar activamente en las diferentes actividades predeportivas que se desarrolla de esta sesión de práctica.

V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

MOMENT.	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES	ESTRAT. DE ENSEÑ.	TIEMPO
Inicio	Saludo: Saludo para el inicio. El docente forma un círculo con los estudiantes y abre la sesión con una pregunta guía: “Si tuvieras que contarle a tu amigo qué aprendiste estas semanas sobre movimiento y trabajo en equipo, ¿qué le dirías?” Se invita a recordar brevemente las actividades de semanas anteriores. Se explica que la clase será una jornada de cierre, enfocada en valorar el trabajo en equipo y reconocer aprendizajes. Activación física • Movilidad articular ligera. • Juego corto. “Pasar la energía”, donde cada estudiante pasa un gesto corporal al compañero, fomentando cohesión y atención. VALORES: Se refuerza el valor del respeto y la cooperación.		• Registro auxiliar. • Espacio libre o patio. • Conos • Música	• Mando directo	18 min.
Desarrollo	Actividad 1: Circuito colaborativo final Los estudiantes participan en un pequeño circuito con estaciones que requieren trabajo conjunto: • Estación 1: “La torre humana” Forman una torre usando conos, pelotas o pañuelos sin que se caiga. Deben comunicarse y decidir roles. • Estación 2: “Coordinamos para avanzar” Caminan unidos por una cuerda (o línea en el piso) sin separarse, ajustando ritmo y dirección. • Estación 3: “Carrera de relevos con pensamiento” El equipo decide el orden, ritmo y roles antes de iniciar. Después del circuito, el docente pregunta: • ¿Qué equipo colaboró mejor? • ¿Qué dificultades se vieron y cómo las resolvieron? Actividad 2: Ronda de reflexión guiada Cada estudiante escribe o expresa oralmente (según recursos): • ¿Qué aprendí sobre mi equipo a través del movimiento? • ¿Qué aprendí sobre cómo trabajar mejor con otras personas?	 	• Silbato • Aros • Tablero • Conos • Sogas • Cartilla con emociones • Música	• Mando directo. • Libre exploración.	30 min.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

PRÁCTICA PREPROFESIONAL



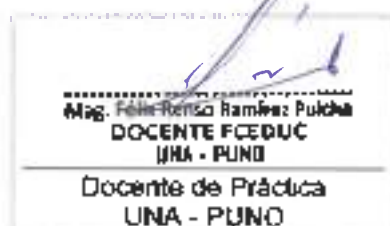
	¿Qué puedo aplicar en mi vida diaria de lo que practiqué? Los estudiantes comparten respuestas. El docente rescata ideas claves: respeto, comunicación, paciencia, roles, estrategia, cooperación.				
Cierre	Vuelta a la calma: Se realiza una relajación guiada con respiración profunda y estiramientos suaves. Se realiza una dinámica final llamada "El reconocimiento": cada estudiante menciona una cualidad positiva que observó durante estas semanas. Concluye reforzando: El juego nos enseña a convivir - Lo que hacemos en equipo en la cancha también sirve para la vida. - Todos mejoraron y aportaron algo al grupo. Mensaje final: "Todo lo aprendido se lleva a la vida diaria, no solo al juego." Lavado de manos. Lema: "Educación Física, Para la Buena Salud". Refrigerio: Rehidratarse y consumir una fruta.	 	- Platillos - Colchoneta - Música	Reflexión guiada	5 min.

VI. EVALUACIÓN

Criterios de evaluación	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
- Reflexiona sobre sus avances motrices y su participación en los juegos tradicionales. - Reconoce la importancia del trabajo colaborativo en el logro de objetivos grupales. - Relaciona lo aprendido en las actividades con situaciones de su vida diaria.	Observación	- Lista de cotejos - Rubrica

VII. BIBLIOGRAFÍA

- Bataña Flores, A. (2021). Habilidades motrices. Editorial INDE. Lora, J. (2003) Programación en la psicomotricidad educativa: Perú. Centauro.
- Fernández, I. & Pagés Rusas, M. (2020). Hablemos al cuerpo con el lenguaje del cuerpo: el movimiento. El neurodesarrollo de los niños mediante el movimiento en la escuela y en casa. Narcea Ediciones.
- Lora, J. (2003) Programación educativa: Perú. Centauro. Miturich, N. Crespo García, M. J. & Wanceulen Moreno, A. (2021). Juegos de psicomotricidad con pelotas en el aula. Wanceulen Editorial
- Montessori, M. (1986) La mente absorbente del niño, Editorial Diana México. Sánchez Rodríguez, J. & Horca Linares, M. (2008) Recursos y estrategias en psicomotricidad. Ediciones Aljibe.





UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

PRÁCTICA PREPROFESIONAL



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 07

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	Adventista "Fernando A. Stahl" – Platería			Área	Educación Física
Bimestre	III	Grado/Sección	Primero / "A"	Fecha	23/10/2025
Número de Horas	01 hora	Profesor Titular	Prof. Luis Miguel Guevara Chahuares		
Tiempo	45 min	Profesor Practicante	Cecilia Alvaro Cesar Roberto		

I. TÍTULO DE LA SESIÓN

"Fundamentos teóricos de los movimientos gimnásticos"

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. Asume una vida saludable. Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.	Comprende su cuerpo. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	Resuelve situaciones motrices 13 a través del dominio y alternancia de sus lados orientándose en un espacio y un tiempo determinados, en interacción con los objetos y los otros, tomando conciencia de su cuerpo en la acción.	Describe los movimientos gimnásticos básicos vistos en la sesión. Reconoce las fases y características clave de cada movimiento.	Identifica adecuadamente los conceptos principales de los movimientos gimnásticos básicos.
		DESEMPEÑOS PRECISADOS		
		Desarrolla conocimientos teóricos sobre los movimientos gimnásticos básicos, reconociendo su definición, características fundamentales y aplicaciones prácticas, demostrando interés por comprender la correcta ejecución corporal y las normas de seguridad asociadas.	Expone la importancia de la seguridad durante la práctica gimnástica.	Explica con claridad las características y fases de cada movimiento. Relaciona los movimientos gimnásticos con su utilidad dentro de la práctica física.
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC	Gestiona información del entorno virtual	Utiliza herramientas de software y plataformas digitales cuando aprende diversas áreas del conocimiento de manera autorregulada y consciente		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Define metas de aprendizaje	Organiza estrategias y procedimientos que se propone en función del tiempo y los recursos necesarios para alcanzar la meta.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque Cultural	VALORES: Honestidad			
	ACTITUDES: Aprecio, valoración y disposición para el vínculo a toda forma de vida sobre la Tierra desde una mirada sistémica y global, revalorando los saberes ancestrales			

III. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?

- Acondicionar el espacio.
- Utilizar indumentaria adecuada.
- Portar botellones con agua.
- Revisar el estado de salud de los estudiantes.

IV. APRENDIZAJE ESPERADO

Al finalizar la sesión, el estudiante estará en la capacidad de participar activamente en las diferentes actividades deportivas que se desarrolla de esta sesión de práctica.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

PRÁCTICA PREPROFESIONAL



V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

MOMENT.	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES	ESTRAT. DE ENSEÑ.	TIEMPO
Inicio	Saludo: Saludo para el inicio. El docente recibe a los estudiantes y les plantea una pregunta motivadora: “¿Qué movimientos del cuerpo conocen que se usan en la gimnasia?” Se muestra un breve conjunto de imágenes de movimientos básicos: voltereta adelante, voltereta atrás, rueda lateral, equilibrio simple. Se explica que durante esta primera parte de la unidad aprenderán la teoría necesaria para realizar estos movimientos de forma segura más adelante. VALORES: Se refuerza el valor del respeto y la cooperación.		• Registro auxiliar. • Espacio libre o patio. • Conos • Música	• Mando directo	10 min.
Desarrollo	1. Exposición guiada (teórica): El docente explica de manera clara y comprensible los siguientes movimientos gimnásticos básicos: • Voltereta adelante: definición, alineación corporal, fase de impulso, fase de rodamiento, finalización y seguridad. • Voltereta atrás: posición inicial, protección cervical, rodamiento controlado y riesgos comunes. • Rueda lateral (cartwheel): orientación espacial, apoyo de manos, elevación de piernas, aterrizaje. • Equilibrios básicos: plancha, equilibrio en un pie, equilibrio en punta. 2. Ficha de análisis: Los estudiantes completan una ficha simple con tres secciones: • ¿Qué movimiento te parece más fácil y por qué? • ¿Qué movimiento te parece más difícil y por qué? • ¿Qué normas de seguridad crees que son esenciales? 3. Lluvia de ideas: Compartición grupal breve para reforzar conceptos clave.	 	• Silbato • Aros • Tablero • Conos • Sogas • Cartilla con emociones • Música	• Mando directo. • Libre exploración.	30 min.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

PRÁCTICA PREPROFESIONAL



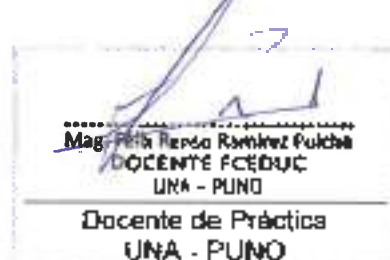
Cierre	Vuelta a la calma: Se realiza una relajación guiada con respiración profunda y estiramientos suaves. Se realiza una síntesis colectiva resaltando: movimientos aprendidos, características principales y aspectos esenciales de seguridad. Los estudiantes responden oralmente: "¿Por qué creen que es importante aprender la teoría antes de pasar al trabajo en colchonetas?" El docente resalta que estas bases teóricas permitirán que las próximas semanas la práctica sea segura y eficiente. Tarea: Cada estudiante dibuja en casa uno de los movimientos explicados con sus fases principales. Lavado de manos. Lema: "Educación Física, Para la Buena Salud". Refrigerio: Rehidratarse y consumir una fruta.	 	• Platillos • Colchoneta • Música	• Reflexión guiada	5 min.
--------	--	---	---	--	--------

VI. EVALUACIÓN

Criterios de evaluación	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
• Identifica adecuadamente los conceptos principales de los movimientos gimnásticos básicos. • Explica con claridad las características y fases de cada movimiento. • Relaciona los movimientos gimnásticos con su utilidad dentro de la práctica física.	Observación	• Lista de cotejos • Rúbrica

VII. BIBLIOGRAFÍA

- Batalla Flores, A. (2021). Habilidades motrices. Editorial INDE. Lima, J. (2003). Programación en la psicomotricidad educativa: Perú. Centauro.
- Fernández, I. & Pagés Rosas, M. (2020). Hablemos al cuerpo con el lenguaje del cuerpo: el movimiento. El neurodesarrollo de los niños mediante el movimiento en la escuela y en casa. Narcea Ediciones.
- Lora, J. (2003). Programación educativa: Perú. Centauro. Mirulich, N. Crespo Giménez, M. J. & Wanculen Moreno, A. (2021). Juegos de psicomotricidad con pelotas en el aula. Wanculen Editorial.
- Montessori, M. (1986). La mente absorbente del niño. Editorial Diana México. Sánchez Rodríguez, J. & Llorca Linares, M. (2008). Recursos y estrategias en psicomotricidad. Ediciones Aljibe.





UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO
Facultad de Ciencias de la Educación
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PRÁCTICA PREPROFESIONAL



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 03

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	Adventista "Fernando A. Stufl" - Platería			Área	Educación Física
Bimestre	III	Grado/Sección	Primero / "U"	Fecha	30/10/2025
Número de Horas	01 hora	Profesor Titular	Prof. Luis Miguel Cueva Chahuares		
Tiempo	45 min	Profesor Practicante	Cerna Alvaro Cesar Roberto		

I. TÍTULO DE LA SESIÓN

"Movimientos fundamentales: rodidos, equilibrios y apoyos básicos"

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. Assume una vida saludable. Interacción a través de sus habilidades sociomotrices.	Comprende su cuerpo. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	Resuelve situaciones motrices (3 a través del dominio y alternancia de sus lados orientándose en un espacio y un tiempo determinados, en interacción con los objetos y los otros, tomando conciencia de su cuerpo en la acción.	Describe los movimientos gimnásticos estudiados.	Identifica con claridad las características de los principales movimientos gimnásticos.
		DESEMPEÑOS PRECISADOS	Reconoce los beneficios del trabajo gimnástico.	Analiza la importancia de la postura, la alineación y la seguridad en cada movimiento.
		Desarrolla la comprensión de los movimientos fundamentales de la gimnasia mediante la identificación de sus características, beneficios y fundamentos de seguridad, demostrando interés, responsabilidad y participación activa durante la clase.	Explica verbalmente cómo se ejecutan los movimientos básicos de manera segura.	
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC	Gestiona información del entorno virtual	Utiliza herramientas de software y plataformas digitales cuando aprende diversas áreas del conocimiento de manera autocorregulada y consciente.		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Define metas de aprendizaje	Organiza estrategias y procedimientos que se propone en función del tiempo y los recursos necesarios para alcanzar la meta.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque Cultural	VALORES: Honestidad			
	ACTITUDES: Aprecio, valoración y disposición para el cuidado a toda forma de vida sobre la Tierra desde una mirada sistémica y global, revalorando los saberes ancestrales.			

III. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?

- Acondicionar el espacio.
- Utilizar indumentaria adecuada.
- Poner tomatodos con agua.
- Revisar el estado de salud de los estudiantes.

IV. APRENDIZAJE ESPERADO

Al finalizar la sesión, el estudiante estará en la capacidad de participar activamente en las diferentes actividades predeportivas que se desarrolla de esta sesión de práctica.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PRÁCTICA PREPROFESIONAL



V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

MOMENT.	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES	ESTRAT. DE ENSEÑ.	TIEMPO
Inicio	Saludo: Saludo para el inicio. El docente da la bienvenida y propone una breve conversación sobre qué movimientos gimnásticos recuerdan haber visto en televisión, competencias o demostraciones escolares. Se presenta el tema de la sesión y se explica que conocerán los movimientos fundamentales de la gimnasia antes de pasar a la parte práctica en semanas posteriores. Se muestran imágenes con movimientos como: voltereta adelante, voltereta atrás, equilibrio básico, plancha, rueda lateral, entre otros. VALORES: Se refuerza el valor del respeto y la cooperación.		• Registro auxiliar. • Espacio libre o patio. • Conos • Música	• Mando directo	10 min.
Desarrollo	Actividad 1: Exploración guiada de conceptos El docente explica de forma clara los movimientos básicos: voltereta adelante, voltereta atrás, rueda lateral, parada de muros asistida, puente, equilibrio estático simple. Se describen los componentes clave: postura, apoyo, impulso, control y caída segura. Actividad 2: Análisis grupal • Los estudiantes, en grupos pequeños, reciben fichas con descripciones incompletas. • Deben completar información sobre: ❖ ¿Qué músculos participan? ❖ ¿Qué precauciones tomar? ❖ ¿Qué errores son comunes? Actividad 3: Construcción de conclusiones • El docente dirige una puesta en común. • Se elaboran conclusiones en la pizarra respecto a: ❖ Elementos fundamentales de la gimnasia ❖ Seguridad antes de la ejecución práctica ❖ Importancia del calentamiento y de la alineación corporal	 	• Silbato • Aros • Tablero • Conos • Sogas • Cartilla con emociones • Música	• Mando directo. • Libre exploración.	30 min.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

PRÁCTICA PREPROFESIONAL



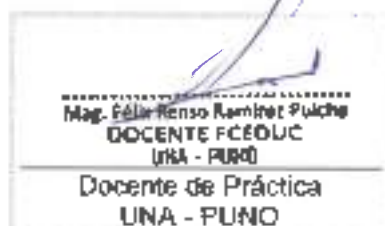
Cierre	Vuelta a la calma: Se realiza una relajación guiada con respiración profunda y estiramientos suaves. Se realiza una breve dinámica corporal liviana (movilidad articular y estiramientos básicos) conectando la teoría con la práctica futura. Los estudiantes responden oralmente tres preguntas reflexivas: ¿Qué movimiento le pareció más interesante y por qué? ¿Qué aspectos de seguridad consideras indispensables? ¿Cómo crees que la gimnasia puede ayudarte en tu vida diaria? El docente resume los aprendizajes y anuncia que la próxima semana se seguirá profundizando antes de ingresar a la práctica Lavado de manos. Lema: "Educación Física. Para la Buena Salud". Refrigerio: Rehidratarse y consumir una fruta.	 	• Platillos • Colchoneta • Música	• Reflexión guiada	5 min.
--------	---	---	---	--	--------

VI. EVALUACIÓN

Criterios de evaluación	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
• Identifica con claridad las características de los principales movimientos gimnásticos. • Analiza la importancia de la postura, la alineación y la seguridad en cada movimiento. • Explica verbalmente cómo se ejecutan los movimientos básicos de manera segura.	Observación	• Lista de cotejos • Rúbrica

VII. BIBLIOGRAFÍA

- Batalla Flores, A. (2021). Habilidades motrices. Editorial INDICE. Lora, J. (2003) Programación en la psicomotricidad educativa: Perú, Centauro.
- Fernández, J. & Pagés Rosas, M. (2020). Hablamos al cuerpo con el lenguaje del cuerpo: el movimiento. El neurodesarrollo de los niños mediante el movimiento en la escuela y en casa. Nurcea Ediciones.
- Lora, J. (2003) Programación educativa. Perú, Centauro. Miturich, N. Crespo García, M. J. & Wanceulen Moreno, A. (2021). Juegos de psicomotricidad con pelotas en el aula. Wanceulen Editorial.
- Montessori, M. (1986) La mente absorbente del niño. Editorial Diana México. Sánchez Rodríguez, J. & Llorca Linares, M. (2008). Recursos y estrategias en psicomotricidad. Ediciones Aljibe.





UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

PRÁCTICA PREPROFESIONAL



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 09

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	Adventista "Fernando A. Stahl" – Placería			Área	Educación Física
Bimestre	III	Grado/Sección	Primero / "U"	Fecha	06/11/2025
Número de Horas	01 hora	Profesor Titular	Prof. Luis Miguel Guevara Chahuarín		
Tiempo	45 min	Profesor Practicante	Cecilia Alvani César Roberto		

I. TÍTULO DE LA SESIÓN

"¿Cómo se hace? Descomponemos la técnica de la voltereta"

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. Asume una vida saludable. Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.	Comprende su cuerpo. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	Muestra coordinación (ajuste del cuerpo, fluidez y armonía en los movimientos, entre otros) al realizar actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas para afianzar sus habilidades motoras específicas y mejorar la calidad de respuesta en diferentes acciones. DESEMPEÑOS PRECISADOS Reconoce y ejecuta movimientos básicos de la gimnasia como equilibrio, impulso y control corporal; mantiene posturas estables de manera segura y aplica la coordinación general para mejorar su ejecución motriz.	Realiza posturas de equilibrio estático Ejecuta movimientos básicos con control corporal. Coordina desplazamientos aplicando nociones gimnásticas.	Demuestra control corporal en movimientos básicos gimnásticos. Mantiene el equilibrio en diferentes posiciones con seguridad Coordina movimientos de impulso y desplazamiento de forma adecuada
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC.	Gestiona información del entorno virtual	Utiliza herramientas de software y plataformas digitales cuando aprende diversos ámbitos del conocimiento de manera autorregulada y consciente.		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Define metas de aprendizaje	Organiza estrategias y procedimientos que se propone en función del tiempo y los recursos necesarios para alcanzar la meta.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque Cultural	VALORES: Honestidad			
	ACTITUDES: Aprecio, valoración y disposición para el cuidado a toda forma de vida sobre la Tierra desde una mirada sistémica y global, revalorando los saberes ancestrales.			

III. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?

- Acondicionar el espacio.
- Utilizar instrumentaria adecuada.
- Tener tomados con agua.
- Revisar el estado de salud de los estudiantes.

IV. APRENDIZAJE ESPERADO

Al finalizar la sesión, el estudiante estará en la capacidad de participar activamente en las diferentes actividades predeportivas que se desarrolla de esta sesión de práctica.



V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

MOMENT.	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES	ESTRAT. DE ENSEÑ.	TIEMPO
Inicio	Saludo: Saludo para el inicio El docente recibe al grupo con una breve dinámica de movilidad articular (cuello, brazos, tronco, cadera y piernas). Se pregunta a los estudiantes: "¿Qué movimientos creen que se necesitan para hacer gimnasia?", promoviendo participación rápida. Se explica brevemente que esta sesión profundiza en equilibrio, impulso y control corporal, como bases de futuras movimientos (vueltas, apoyos, etc.). Se presentan imágenes de posturas gimnásticas básicas (equilibrio en un pie, posición de vela, plancha). VALORES: Se refuerza el valor del respeto y la cooperación.		• Registro auxiliar. • Espacio libre o patio. • Conos • Música	• Mandato directo	10 min.
Desarrollo	Actividad 1: Explorando el equilibrio • En parejas, los estudiantes practican posturas de equilibrio: ◦ Equilibrio en un pie. ◦ Equilibrio con brazos extendidos. ◦ Caminata en línea recta imaginaria. • Cambian de nivel: equilibrio bajo, medio y alto. Actividad 2: Impulso y control • Los estudiantes realizan pequeñas carreras en zigzag controlado. • Practican saltos cortos con impulso suave (sin elevar mucho): ◦ Salto con pies juntos. ◦ Salto alternado. ◦ Mini saltos hacia adelante y atrás. • El docente corrige postura: pies paralelos, rodillas semiflexionadas, brazos acompañando. Actividad 3: Secuencia combinada • Se arma una secuencia cuatr: 1. Caminata con equilibrio. 2. Pausa en postura estable. 3. Tres saltos controlados. 4. Final en postura fija. • Los estudiantes lo presentan por grupos pequeños.	 	• Silbato • Aros • Tablero • Conos • Sogas • Cartilla con emociones • Música	• Mandato directo. • Libre exploración.	30 min.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PRÁCTICA PREPROFESIONAL



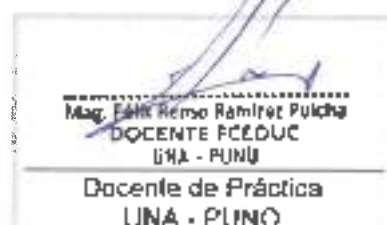
Cierre	Vuelta a la calma: Se realiza una relajación guiada con respiración profunda y estiramientos suaves. Se realiza estiramiento suave en colchonetas o suelo. Pregunta reflexiva: "¿Qué postura les resultó más difícil y por qué?". Breve retroalimentación: destacar el control corporal y la seguridad. Se deja el mensaje: estos movimientos serán base para aprender voladas y volteretas en las próximas semanas. Lavado de manos. Lema: "Educación Física, Para la Buena Salud". Refrigerio: Rehidratarse y consumir una fruta.	 	• Platillos • Colchoneta • Música	• Reflexión guiada	5 min.
--------	---	--	---	--	--------

VI. EVALUACIÓN

Criterios de evaluación	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
• Demuestra control corporal en movimientos básicos gimnásticos. • Mantiene el equilibrio en diferentes posiciones con seguridad. • Coordina movimientos de impulso y desplazamiento de forma adecuada.	Observación	• Lista de cotejos • Rubrica

VII. BIBLIOGRAFÍA

- Buitella Flores, A. (2021). Habilidades motrices. Editorial INDE. Lima, J. (2003) Programación en la psicomotricidad educativa: Perú. Centauro.
- Fernández, E. & Pagés Rusas, M. (2020) Hablamos al cuerpo con el lenguaje del cuerpo: el movimiento. El neurodesarrollo de los niños mediante el movimiento en la escuela y en casa. Narcea Ediciones.
- Lora, J. (2003) Programación educativa: Perú. Centauro. Miturich, M. Crespo García, M. J. & Wancosen Moreno, A. (2021). Juegos de psicomotricidad con pelotas en el aula. Wancosen Editorial.
- Montessori, M. (1986) La mente absorbente del niño. Editorial Diana México. Sánchez Rodríguez, J. & Llorca Linares, M. (2008). Recursos y estrategias en psicomotricidad. Ediciones Aljibo.





UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PRÁCTICA PREPROFESIONAL



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 10

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	Adventista "Fernando A. Stahl" – Platería			Área	Educación Física
Semestre	IV	Grado/Sección	Primero / "U"	Fecha	13/11/2025
Número de Horas	01 hora	Profesor Titular	Prof. Luis Miguel Guervara Chahuano		
Tiempo	45 min	Profesor Practicante	Cama Alvaro Cesar Roberto		

I. TÍTULO DE LA SESIÓN

"Evaluación inicial ¿cómo me muevo en la gimnasia?"

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. Asume una vida saludable. Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.	Comprende su cuerpo. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	Muestra coordinación (ajuste del cuerpo, fluidez y armonía en los movimientos, entre otros) al realizar actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas para afianzar sus habilidades motrices específicas y mejorar la calidad de respuesta en diferentes acciones.	Realiza una secuencia breve de movimientos básicos.	Evalúa su control postural en movimientos básicos.
		DESEMPEÑOS PRECISADOS	Demuestra control y equilibrio en ejercicios simples.	Ejecuta desplazamientos y equilibrios de manera segura.
		Realiza movimientos básicos de gimnasia como equilibrio, desplazamientos y control corporal, demostrando seguridad y disposición para evaluar sus habilidades iniciales.	Participa en la evaluación diagnóstica con responsabilidad.	Participa activamente mostrando disposición y respeto.
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC.	Gestiona información del entorno virtual	Utiliza herramientas de software y plataformas digitales cuando aprende diversas áreas del conocimiento de manera autorregulada y consciente		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Define metas de aprendizaje	Organiza estrategias y procedimientos que se propone en función del tiempo y los recursos necesarios para alcanzar la meta.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque Ambiental	VALORES: Respeto			
	ACTITUDES: Aprecio, valoración y disposición para el cuidado a toda forma de vida sobre la Tierra desde una mirada sistémica y global, revalorando los saberes ancestrales			

III. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?

- Acondicionar el espacio
- Utilizar indumentaria adecuada.
- Portar tomados con agua.
- Revisar el estado de salud de los estudiantes.

IV. APRENDIZAJE ESPERADO

Al finalizar la sesión, el estudiante estará en la capacidad de participar activamente en las diferentes actividades predeportivas que se desarrolla de esta sesión de práctica.



V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

MOMENT.	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES	ESTRAT. DE ENSEÑ.	TIEMPO
Inicio	Saludo: El docente da la bienvenida. El docente recibe a los estudiantes y explica que hoy se realizará una evaluación diagnóstica para conocer cómo se encuentran en sus habilidades gimnásticas. Se conversa brevemente sobre qué es la gimnasia y que movimientos conoce (equilibrios, saltos, desplazamientos). Se presentan normas de seguridad: No empujar, respetar turnos, mantener distancia, escuchar instrucciones. Breve calentamiento dirigido: Movilidad articular, estiramientos suaves y atención general. VALORES: Respeto.	 	• Registro auxiliar. • Espacio libre o patio. • Conos • Música	• Mando directo	10 min.
Desarrollo	Evaluación diagnóstica práctica: Los estudiantes pasan por tres estaciones, ejecutando movimientos básicos para evaluar su punto de partida. ➤ Estación 1: Equilibrio y control corporal • Equilibrio en un pie • Caminata en línea recta. • Postura. ➤ Estación 2: Desplazamientos básicos • Carrera corta de velocidad (10 m). • Desplazamiento lateral coordinado. • Saltos en el lugar con control. ➤ Estación 3: Habilidades gimnásticas iniciales (No son volteretas todavía, pues solo observamos nivel base) • Ruedo en el piso (rodar de manera segura sin volteo completo). • Intento de posición carretilla con un compañero (controlada). • Posturas iniciales: puente bajo (si el estudiante puede), arco simple o postura de gato. Durante la evaluación: • El docente observa y registra nivel de ejecución. • Se refuerza la seguridad. Se calma y que no es un examen, sino un diagnóstico. • Se felicita la participación de todos.	 	• Silbato • Aros • Tablero • Conos • Sogas • Cartilla con emociones • Música	• Mando directo. • Libre exploración.	30 min.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

PRÁCTICA PREPROFESIONAL



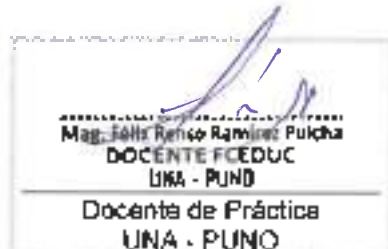
Cierre	Vuelta a la calma: Se realiza una relajación guiada con respiración profunda y estiramientos suaves. Los estudiantes comentan cómo se sintieron realizando los movimientos. El docente explica qué habilidades son necesarias para las próximas semanas y cómo la diagnóstico ayudará a planificar mejor. Se da retroalimentación general: seguridad, técnica inicial y actitud. Se realiza vuelta a la calma: respiración guiada y estiramientos suaves. Hábitos de higiene personal: Lavado de manos. Lema: "Educación Física, Para la Buena Salud". Refrigerio: Rehidratarse y consumir una fruta.		♦ Platillos ♦ Colchoneta ♦ Música	♦ Reflexión guiada	5 min.
----------------------	---	---	--	---------------------------	---------------

VI. EVALUACIÓN

Criterios de evaluación	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
• Evalúa su control postural en movimientos básicos. • Ejecuta desplazamientos y equilibrios de manera segura. • Participa activamente mostrando disposición y respeto.	Observación	• Lista de cotejos • Rubrica

VII. BIBLIOGRAFÍA

- Batalla Flores, A. (2021). Habilidades motrices. Editorial INDE. Lora, J. (2003) Programación en la psicomotricidad educativa; Perú, Centauro.
- Fernández, I. & Pagés Rosas, M. (2020). Hablamos al cuerpo con el lenguaje del cuerpo: el movimiento. El desarrollo de los niños mediante el movimiento en la escuela y en casa. Narcea Ediciones.
- Lora, J. (2003) Programación educativa Perú. Centauro. Miturich, N. Crespo García, M. J. & Wancosen Moreno, A. (2021). Juegos de psicomotricidad con pelotas en el aula. Wancosen Editorial.
- Montessori, M. (1986) La mente absorbente del niño. Editorial Diana México. Sánchez Rodríguez, J. & Llorca Linares, M. (2008). Recursos y estrategias en psicomotricidad. Ediciones Aljibe.





UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO
Facultad de Ciencias de la Educación
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PRÁCTICA PREPROFESIONAL



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 11

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	Adventista "Fernando A. Stahl" – Platería			Área	Educación Física
Bimestre	IV	Grado/Sección	Primero / "U"	Fecha	27/11/2025
Número de Horas	01 hora	Profesor Titular	Prof. Luis Miguel Guevara Chahuanes		
Tiempo	45 min	Profesor Practicante	Cesari Alvaro Cesar Roberto		

I. TÍTULO DE LA SESIÓN

Voltereta adelante paso a paso

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. Asume una vida saludable. Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.	Comprende su cuerpo. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	Muestra coordinación (ajuste del cuerpo, fluidez y armonía en los movimientos, entre otros) al realizar actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas para afianzar sus habilidades motrices específicas y mejorar la calidad de respuesta en diferentes acciones.	Realiza las volteretas con postura inicial y final correcta.	Controla su cuerpo al realizar progresiones de voltereta adelante.
		DESEMPEÑOS PRECISADOS	Ejecuta una progresión guiada de voltereta adelante.	Aplica posturas seguras de inicio y finalización del movimiento.
			Demuestra control corporal durante el movimiento.	Mantiene una actitud responsable y perseverante durante la práctica.
			Ejecuta progresiones de voltereta hacia adelante con control corporal, aplica posturas iniciales seguras, mantiene alineación básica durante el movimiento y demuestra disposición para mejorar su ejecución mediante la práctica.	
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC	Gestiona información del entorno virtual	Utiliza herramientas de software y plataformas digitales cuando aprende diversas áreas del conocimiento de manera autogestionada y consciente.		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Define metas de aprendizaje	Organiza estrategias y procedimientos que se propone en función del tiempo y los recursos necesarios para alcanzar la meta.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque Ambiental	VALORES: Respeto			
	ACTITUDES: Aprecio, valoración y disposición para el cuidado a toda forma de vida sobre la Tierra desde una mirada sistémica y global, revalorando los saberes ancestrales			

III. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?
• Acondicionar el espacio. • Utilizar indumentaria adecuada. • Portar tomates con agua. • Revisar el estado de salud de los estudiantes.

IV. APRENDIZAJE ESPERADO

Al finalizar la sesión, el estudiante estará en la capacidad de participar activamente en las diferentes actividades predeportivas que se desarrolla de esta sesión de práctica.



V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

MOMENT.	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES	ESTRAT. DE ENSEÑ.	TIEMPO
Inicio	Saludo: El docente da la bienvenida. Se recibe a los estudiantes y se organizan en semicírculo. Se presenta el tema del día: "Hoy aprendiéremos la voltereta adelante puso a pasar, usando progresiones seguras". Se muestra brevemente (o se describe) la postura básica: cuclillas, manos al frente, mentón recogido. Se pregunta: ¿Alguna vez intentaron una voltereta adelante?, ¿Qué partes del cuerpo creen que debemos proteger? Se explican las normas de seguridad: No empujar, respetar turnos, realizar movimientos en colchonetas. Breve calentamiento dirigido: Movilidad articular, estiramientos suaves y activación general. VALORES: Respeto.	 	• Registro auxiliar, • Espacio libre o patio. • Conos • Música	• Mando directo	10 min.
Desarrollo	Progresiones para el rolido adelante • Práctica de postura inicial en cuclillas. • Rodar en colchoneta desde posición sentada abrazando piernas. • Realizar medio rolido manteniendo mentón al pecho. • Correcciones individuales: espalda redonda, manos activas. 3. Progresión gubada de voltereta adelante • Demostración docente u video corto. • Estaciones progresivas: 1. Cuclillas + manos al piso. 2. Impulso suave + rodar sin levantarse al final. 3. Voltereta completa con apoyo de manos. • Se acompaña a quienes necesitan ayuda (sujeción en espalda y cadera). 4. Práctica libre supervisada • Los estudiantes realizan la voltereta adelante completa según su nivel. • Se brindan retroalimentaciones breves: ♦ "Recoge más tu mentón", ♦ "Cierra un poco más tu cuerpo", ♦ "Excelente impulso controlado".	 	• Silbato • Aros • Tablero • Conos • Soga • Cartilla con emociones • Música	• Mando directo. • Libre exploración.	30 min.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

PRÁCTICA PREPROFESIONAL



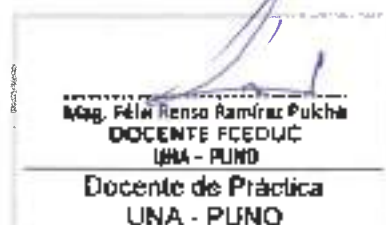
Cierre	Vuelta a la calma: Se realiza una relajación guiada con respiración profunda y estiramientos suaves. Se reúne al grupo en semicírculo. Se dialoga: ¿Qué parte de la voltereta les resultó más fácil? ¿Qué necesitan seguir practicando? Se destacan avances individuales y grupales. Actividad final: respiraciones profundas y estiramientos suaves. Tarea: Dibujar los pasos de una voltereta adelante y traerlo a próxima clase. Hábitos de higiene personal: Lavado de manos. Temas: "Educación Física. Para la Buena Salud". Refrigerio: Rehidratarse y consumir una fruta.		• Platillos • Colchoneta • Música	• Reflexión guiada	5 min.
--------	--	--	---	--	--------

VI. EVALUACIÓN

Criterios de evaluación	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
• Controla su cuerpo al realizar progresiones de voltereta adelante. • Aplica posturas seguras de inicio y finalización del movimiento. • Mantiene una actitud responsable y perseverante durante la práctica	Observación	• Lista de cotejos • Rubrica

VII. BIBLIOGRAFÍA

- Batalla Flores, A. (2021). Habilidades motrices. Editorial INDE. Lima. J. (2003) Programación en la psicomotricidad educativa. Perú. Centauro.
- Fernández, I. & Pagés Rosas, M. (2020). Hablamos al cuerpo con el lenguaje del cuerpo: el movimiento. El neurodesarrollo de los niños mediante el movimiento en la escuela y en casa. Narcea Ediciones.
- Lora, J. (2003) Programación educativa; Perú, Centauro. Miturich, N. Crespo García, M. J. & Wanculen Moreno, A. (2021). Juegos de psicomotricidad con pelotas en el aula. Wanculen Editorial.
- Montessori, M. (1986) La mente absorbente del niño. Editorial Diana México. Sánchez Rodríguez, J. & Lloren Llinars, M. (2008). Recursos y estrategias en psicomotricidad. Ediciones Aljibe.





**Educación
Adventista**

SEGUNDO



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

PRÁCTICA PREPROFESIONAL



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 01

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	Adventista "Fernando A. Stahl" - Matería			Área	Educación Física
Bimestre	III	Grado/Sección	Segundo / "C"	Fecha	04/09/2025
Número de Horas	01 hora	Profesor Titular	Prof. Luis Miguel Guevara Chahuares		
Tiempo	45 min	Profesor Practicante	Ceama Alvaro Cesar Roberto		

II. TÍTULO DE LA SESIÓN

Juegos para la relajación y manejo del estrés escolar

III. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN				
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. Asume una vida saludable. Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.	Comprende su cuerpo. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	Regula su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos y de otras personas, y sus propios desplazamientos al realizar habilidades motrices específicas en actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas.	Ejecuta juegos motores que favorecen la relajación y disminución del estrés.	Participa en juegos motores mostrando disposición para regular emociones.
		DESEMPEÑOS PRECISADOS	Regula sus emociones durante las actividades grupales.	Aplica acciones motrices que favorecen la relajación y bienestar.
		Regula sus emociones mediante la participación en juegos motores diseñados para reducir el estrés, demostrando autocontrol, disposición al trabajo cooperativo y capacidad para utilizar el movimiento como herramienta para mejorar su bienestar emocional y su participación escolar.	Demuestra cooperación y respeto durante las dinámicas.	Mantiene actitudes de respeto y cooperación durante la actividad.
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC	Gestiona información del entorno virtual	Utiliza herramientas de software y plataformas digitales cuando aprende diversas áreas del conocimiento de manera organizada y consciente.		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Define metas de aprendizaje	Organiza estrategias y procedimientos que se propone en función del tiempo y los recursos necesarios para alcanzar la meta.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque Ambiental	VALORES: Respeto			
	ACTITUDES: Aprecio, valoración y disposición para el cuidado a toda forma de vida sobre la Tierra desde una mirada sistémica y global, revalorando los saberes ancestrales.			

III. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?

- Acondicionar el espacio.
- Utilizar indumentaria adecuada.
- Portar tomados con agua.
- Revisar el estado de salud de los estudiantes.

IV. APRENDIZAJE ESPERADO



Al finalizar la sesión, el estudiante estará en la capacidad de participar activamente en las diferentes actividades predeportivas que se desarrolla de esta sesión de práctica.

V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

MOMENT.	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES	ESTRAT. DE ENSEÑ.	TIEMPO
Inicio	Saludo: El docente saluda, da la bienvenida. El docente forma un semicírculo con el grupo y abre con una pregunta breve: “¿Qué situaciones del colegio te generan más estrés y cómo crees que moverte puede ayudarte a sentirte mejor?” Se explica que la sesión está orientada a utilizar el juego y el movimiento. Activación física suave (5 min) • Movilidad articular lenta y consciente. • Respiración guiada: <i>inhala por la nariz 4 segundos – exhala por la boca 4 segundos.</i> • Pequeño juego de activación: “Sigue mi ritmo calmado” → se imitan movimientos suaves y fluidos. Se establecen acuerdos de convivencia: Respeto, calma, cuidado personal y del compañero.		• Registro auxiliar. • Espacio libre o patio. • Conos • Música	• Mando directo	10 min.
Desarrollo	Juego 1: “El espejo relajante” (cooperativo) • En parejas, un estudiante realiza movimientos lentos y suaves; el otro lo imita como si fuera su reflejo. • En cada cambio de rol, se invita a observar la respiración y la calma. Juego 2: “La nube que flota” • El grupo se desplaza lentamente por el espacio como si fueran nubes que se mueven con el viento. • El docente incorpora órdenes suaves como: <i>flotar, elevarse, descender, moverse en curva, detenerse.</i> Juego 3: “Atrapa la calma” • Se utilizan pañuelos o pelotas livianas. • El objetivo no es velocidad, sino coordinar lanzamientos suaves y recibir con calma. • Se invita a mantener un ritmo constante y observar la emoción del momento. Juego 4: “Camino relajante” • Pequeño recorrido guiado: pasos lentos, caminar en puntas, caminar en talones, mover brazos como alas. • El docente acompaña con música relajante (si es posible).	 	• Silbato • Aros • Tablero • Conos • Sogas • Cartilla con emociones • Música	• Mando directo. • Libre exploración.	30 min.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

PRÁCTICA PREPROFESIONAL



Cierre	Vuelta a la calma: Se realiza una relajación guiada con respiración profunda y estiramientos suaves. El docente realiza preguntas clave: ¿En qué momento sentiste más calma? ¿Que movimiento te ayudó más a relajarte? ¿Cómo podrías aplicar lo aprendido cuando sientas estrés en el colegio? Cada estudiante comparte una palabra que represente cómo se siente ahora: Calma, paz, tranquilidad, alivio, motivación, energía suave. El docente concluye resaltando: "El movimiento no solo sirve para jugar o competir; también sirve para sentirnos mejor y manejar el estrés del día a día." Despedida tranquila y organizada. Hábitos de higiene personal: Lavado de manos. Lema: "Educación Física, Para la Buena Salud". Refrigerio: Rehidratarse y consumir una fruta.	 	• Plátanos • Colchoneta • Música	• Reflexión guiada	5 min.
----------------------	---	---	--	--	---------------

VI. EVALUACIÓN

Criterios de evaluación	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
• Participa en juegos motores mostrando disposición para regular emociones. • Aplica acciones motrices que favorecen la relajación y bienestar. • Mantiene actitudes de respeto y cooperación durante la actividad.	Observación	• Lista de cotejos • Rúbrica

VII. BIBLIOGRAFÍA

- Batalla Flores, A. (2021). Habilidades motrices. Editorial INDE. Lima, J. (2003) Programación en la psicomotricidad educativa. Perú. Centauro.
- Fernández, I. & Pagés Rosas, M. (2020). Hablamos al cuerpo con el lenguaje del cuerpo. el movimiento, El neurodesarrollo de los niños mediante el movimiento en la escuela y en casa. Narcea Ediciones.
- Lora, J. (2003) Programación educativa. Perú. Centauro. Miturich, N. Crespo García, M. J. & Wancosen Moreno, A. (2021). Juegos de psicomotricidad con pelotas en el aula. Wancosen Editorial.
- Montessori, M. (1986) La mente absorbente del niño. Editorial Diana México. Sánchez Rodríguez, J. & Llorca J. J. Inares, M. (2008). Recursos y estrategias en psicomotricidad. Ediciones Aljibe.





UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO
Facultad de Ciencias de la Educación
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PRÁCTICA PREPROFESIONAL



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 02

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	Adventista "Fernando A. Stahl" – Platería			Área	Educación Física
Bimestre	III	Grado/Sección	Segundo / "D"	Fecha	11/09/2025
Número de Horas	01 hora	Profesor Titular	Prof. Luis Miguel Guevara Chalmayes		
Tiempo	45 min.	Profesor Practicante	Cuzma Alvaro Cesar Roberto		

I. TÍTULO DE LA SESIÓN

Juegos para fortalecer la toma de decisiones

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. Asume una vida saludable. Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.	Comprende su cuerpo. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	Plantea junto con sus pares soluciones estratégicas incorporando elementos técnicos y tácticos, adecuándose a los cambios que se dan en el entorno y las reglas de juego propuestas, y mejora de sus desempeños en la práctica de los juegos predeportivos y deportivos. DESEMPEÑOS PRECISADOS Toma decisiones adecuadas durante juegos recreativos, analizando opciones de manera rápida y colaborativa, demostrando autonomía, autocontrol y capacidad para coordinar acciones con sus compañeros para resolver situaciones motrices de forma efectiva.	Ejecuta decisiones motrices adecuadas en situaciones de juego Propone soluciones en equipo para superar desafíos Demuestra cooperación en actividades que requieren acuerdos grupales.	Toma decisiones oportunas durante los juegos recreativos. Propone alternativas de solución a situaciones motrices en grupo Mantiene actitudes de respeto y cooperación durante las actividades.
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC	Gestiona información del entorno virtual	Utiliza herramientas de software y plataformas digitales cuando aprende diversos áreas del conocimiento de manera autorregulada y consciente.		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Define metas de aprendizaje	Organiza estrategias y procedimientos que se propone en función del tiempo y los recursos necesarios para alcanzar la meta		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque Ambiental	VALORES: Respeto			
	ACTITUDES. Aprecia, valora y disposición para el cuidado a toda forma de vida sobre la Tierra desde una mirada sistémica y global, revalorando los saberes ancestrales			

III. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?

- Acondicionar el espacio.
- Utilizar indumentaria adecuada.
- Poner termómetros con agua.
- Revisar el estado de salud de los estudiantes.

IV. APRENDIZAJE ESPERADO

Al finalizar la sesión, el estudiante estará en la capacidad de participar activamente en las diferentes actividades predeportivas que se desarrolla de esta sesión de práctica.



V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

MOMENT.	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES	ESTRAT. DE ENSEÑ.	TIEMPO
Inicio	Saludos: El docente saluda, da la bienvenida. El docente reúne al grupo y abre la clase con una pregunta detonadora: "¿Cuándo estás en un juego o actividad, ¿cómo decides qué hacer? ¿Qué piensas primero?" No explica que hoy se trabajará la capacidad de decidir rápidamente dentro de situaciones de juego. Activación física suave (5 min) • Movilidad articular lenta y consciente. • Respiración guiada. • Pequeño juego de activación: "Cambio rápido" → el docente nombra una acción (saltar, girar, agacharse) y los estudiantes la ejecutan tomando decisiones rápidas. Se establecen acuerdos de convivencia: Respeto, calma, cuidado personal y del compañero.		• Registro auxiliar. • Espacio libre o patio. • Conos • Música	• Mundo directo	10 min.
Desarrollo	Juego 1: "Elige tu camino" • Se colocan conos formando 3 rutas: rápida, segura y estratégica. • Cada estudiante decide qué ruta tomar antes de iniciar. • Luego explica brevemente por qué eligió esa opción. Juego 2: "Pases inteligentes" • Grupos de 5. • Deben pasar una pelota sin que sea interceptada por un defensor. • El equipo debe decidir: - o quién inicia, - o qué tipo de pase usar. - o dónde desplazarse. • Se rotan roles. • Se reflexiona sobre decisiones acertadas y fallidas. Juego 3: "La misión del equipo" • Cada grupo recibe un reto diferente (ej.: transportar objetos sin que caigan, cruzar una zona saltando, coordinar relevos). • El grupo debe decidir un plan en 30 segundos. • Luego ejecutan su estrategia. • Se comenta cómo tomaron decisiones: ¿hubo líder?, ¿hubo consenso?, ¿hubo desacuerdos?	 	• Silbato • Arros • Tablero • Conos • Sogas • Cartilla con emociones • Música	• Mando directo. • Libre exploración.	30 min.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO
Facultad de Ciencias de la Educación
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PRÁCTICA PREPROFESIONAL



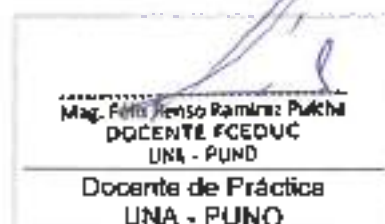
Cierre	Vuelta a la calma: Se realiza una relajación guiada con respiración profunda y estiramientos suaves. El docente realiza preguntas clave: ¿Qué decisiones te ayudaron a mejorar tu rendimiento en el juego? ¿Qué decisiones fueron difíciles? ¿Cómo te ayudó tu equipo a decidir mejor? Cada estudiante comparte una palabra que represente cómo se siente ahora: Paz, tranquilidad y motivación. El docente refuerza el mensaje: "Las decisiones que tomamos en el juego también influyen en la vida diaria. Pensar rápido, comunicarte y consultar con otros son habilidades muy valiosas." Despedida tranquila y organizada. Hábitos de higiene personal: Lavado de manos. Lema: "Educación Física, Para la Buena Salud". Refrigerio: Rehidratarse y consumir una fruta.	 	• Platillos • Colchoneta • Música	• Reflexión guiada	5 min.
---------------	---	--	---	--	--------

VI. EVALUACIÓN

Criterios de evaluación	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
• Toma decisiones oportunas durante los juegos recreativos. • Propone alternativas de solución a situaciones motrices en grupo. • Mantiene actitudes de respeto y cooperación durante las actividades.	Observación	• Lista de cotejos • Rúbrica

VII. BIBLIOGRAFÍA

- Batalla Flores, A. (2021). Habilidades motrices. Editorial INDE. Lora, J. (2003) Programación en la psicomotricidad educativa: Perú. Centauro.
- Fernández, I. & Pagés Roxas, M. (2020). Hablemos al cuerpo con el lenguaje del cuerpo: el movimiento. El neurodesarrollo de los niños mediante el movimiento en la escuela y en casa. Narcea Ediciones.
- Lora, J. (2003) Programación educativa: Perú. Centauro. Miturich, N. Crespo García, M. J. & Wancosen Moreno, A. (2021). Juegos de psicomotricidad con pelotas en el aula. Wancosen Editorial.
- Montessori, M. (1986) La mente absorbente del niño. Editorial Diana México. Sánchez Rodríguez, J. & Lloren Llanes, M. (2000) Recursos y estrategias en psicomotricidad. Ediciones Aljibe.





UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PRÁCTICA PREPROFESIONAL



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 03

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	Adventista "Fernando A. Stahl"		Plateria	Área	Educación Física
Bimestre	III	Grado/Sección	Segundo / "II"	Fecha	18/09/2025
Número de Horas	01 hora	Profesor Titular	Prof. Luis Miguel Guevara Chalmers		
Tiempo	45 min	Profesor Practicante	Cecilia Alvaro Cesar Roberto		

I. TÍTULO DE LA SESIÓN

Coordinación y movimiento mediante juegos recreativos

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. Asume una vida saludable. Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.	Comprende su cuerpo.	Coordina su cuerpo con seguridad y confianza al realizar diversos movimientos en diferentes situaciones y entornos.	Ejecuta secuencias motoras que requieren coordinación.	Ejecuta acciones coordinadas durante los juegos recreativos
	Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	DESEMPEÑOS PRECISADOS	Ajusta su movimiento según la dinámica de los juegos.	Ajusta movimientos para responder a las exigencias del juego.
		Mejora su coordinación motriz mediante la participación activa en juegos recreativos, ejecutando acciones que requieren sincronización, control corporal y ajuste del movimiento, demostrando autonomía para resolver desafíos psicomotrices y trabajar cooperativamente con sus compañeros.	Demuestra cooperación en actividades recreativas grupales.	Coopera con sus compañeros mostrando respeto y disposición.
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC	Gestiona información del entorno virtual	Utiliza herramientas de software y plataformas digitales cuando aprende diversas áreas del conocimiento de manera autorregulada y consciente.		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Define metas de aprendizaje	Organiza estrategias y procedimientos que se propone en función del tiempo y los recursos necesarios para alcanzar la meta.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque Ambiental	VALORES: Respeto			
	ACTITUDES: Aprecio, valoración y disposición para el cuidado a toda forma de vida sobre la Tierra desde una mirada sistémica y global, revalorando los saberes ancestrales			

III. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?

- acondicionar el espacio.
- Utilizar indumentaria adecuada.
- Portar tornavoz con agua.
- Revisar el estado de salud de los estudiantes.

IV. APRENDIZAJE ESPERADO

Al finalizar la sesión, el estudiante estará en la capacidad de participar activamente en las diferentes actividades deportivas que se desarrolla de esta sesión de práctica.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

PRÁCTICA PREPROFESIONAL



V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

MOMENT.	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES	ESTRAT. DE ENSEN.	TIEMPO
Inicio	Saludo: El docente saluda. El docente inicia con preguntas para activar conocimientos previos: “¿Qué entiendes por coordinación?” “¿En qué actividades diarias la usas sin darte cuenta?” Se muestra un ejemplo breve: tocanse la cabeza mientras se dan palmadas en el muslo. Se explica que la sesión: mejorar la coordinación a través de juegos recreativos. Activación física suave: • Movilidad articular lenta y consciente. • Respiración guiada. Mini reto: “Coordinación cruzada” • Tocar rodilla izquierda con mano derecha y viceversa. • Caminar adelante y atrás levantando rodillas y tocando con el brazo contrario. Acuerdos de convivencia: Respeto y honestidad.		• Registro auxiliar, • Espacio libre o patio, • Conos • Música	• Mando directo	10 min.
Desarrollo	Juego 1: “El tren coordinado” • Grupos de 5-6 estudiantes. • Avanzan como tren siguiendo un patrón de movimiento decidido por el líder: • Al cambiar el líder, cambia el patrón, • Se evalúa sincronía y ritmo. Juego 2: “Pases que cuentan” • En grupos de 4-6. • Deben realizar pases de pelota con diferentes patrones: ○ pase alto → pase bajo → pase lateral. • Se añade dificultad: ○ pase con giro, pase después de palmear, pase luego de tocar el suelo. Juego 3: “Coordinación al límite: cambia y actúa” • En el espacio se ubican conos con tarjetas que indican acciones: • Al sonido del silbato, los estudiantes deben desplazarse hacia un cono y cumplir la acción indicada.	 	• Silbato • Aros • Tablero • Conos • Sogas • Cartilla con emociones • Música	• Mando directo. • Libre exploración.	30 min.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PRÁCTICA PREPROFESIONAL



Cierre	Vuelta a la calma: Se realiza una relajación guiada con respiración profunda y estímulos suaves. El docente realiza preguntas clave: ¿Qué juego le exigió más coordinación? ¿En cuál sentiste que dominaste mejor tu movimiento? ¿Cómo ayudó tu equipo a mejorar tu control corporal? Cada estudiante comparte una palabra que represente cómo se siente ahora: Paz, tranquilidad y motivación. El docente refuerza el aprendizaje: "La coordinación es clave para cualquier actividad física: correr, bailar, jugar, escribir y hasta concentrarte mejor." Despedida tranquila y organizada. Hábitos de higiene personal: Lavado de manos. Lema: "Educación Física, Para la Buena Salud". Refrigerio: Rehidratarse y consumir una fruta.	 	• Plátanos • Colchoneta • Música	• Reflexión guiada	5 min.
--------	---	--	--	--	--------

VI. EVALUACIÓN

Criterios de evaluación	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
• Ejecuta acciones coordinadas durante los juegos recreativos. • Ajusta movimientos para responder a las exigencias del juego • Cooperar con sus compañeros mostrando respeto y disposición.	Observación	• Lista de cotejos • Rubrica

VII. BIBLIOGRAFÍA

- Batalla Flores, A. (2021) Habilidades motrices. Editorial INDE. Lima, J. (2003) Programación en la psicomotricidad educativa: Perú. Centauro.
- Fernández, E. & Pagès Rosas, M. (2020). Hablamos el cuerpo con el lenguaje del cuerpo; el movimiento. El neurodesarrollo de los niños mediante el movimiento en la escuela y en casa. Narcea Ediciones.
- Lara, J. (2003) Programación educativa: Perú. Centauro. Miturich, N. Crespo García, M. J. & Wancosen Mureno, A. (2021). Juegos de psicomotricidad con pelotas en el aula. Wancosen Editorial.
- Montessori, M. (1986) La mente absorbente del niño, Editorial Diana México. Sánchez Rodríguez, J. & Llorca Llinares, M. (2008). Recursos y estrategias en psicomotricidad. Ediciones Aljibe.





UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PRÁCTICA PREPROFESIONAL



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 04

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	Adventista "Fernando A. Stahl" – Platería			Área	Educación Física
Bimestre	III	Grado/Sección	Segundo / "U"	Fecha	25/09/2023
Número de Horas	01 hora	Profesor Titular	Prof. Luis Miguel Guevara Chahuans		
Tiempo	45 min	Profesor Practicante	Cecilia Alvaro Cesar Roberto		

I. TÍTULO DE LA SESIÓN

Respiramos, jugamos y nos relajamos

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. Asume una vida saludable. Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.	Comprende su cuerpo. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	Realiza secuencias de movimientos y gestos corporales adaptando su cuerpo para manifestar sus emociones a partir del ritmo y la música de su región. DESEMPEÑOS PRECISADOS demuestra respeto por las reglas y los compañeros durante juegos competitivos; regula sus emociones ante el éxito o la derrota; promueve actitudes de fair play mediante acciones de apoyo, tolerancia y cooperación.	Participa en un juego competitivo demostrando respeto por normas y compañeros. Aplica actitudes de compañerismo frente a situaciones de conflicto o desacuerdo. Reflexiona sobre la importancia del respeto y la tolerancia en actividades grupales.	Respeto normas y acuerdos durante los juegos. Regula emociones y actúa con tolerancia en situaciones competitivas. Muestra actitudes de compañerismo con sus compañeros.
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC	Gestiona información del entorno virtual	Utiliza herramientas de software y plataformas digitales cuando aprende diversas áreas del conocimiento de manera autorregulada y consciente.		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Define metas de aprendizaje	Organiza estrategias y procedimientos que se propone en función del tiempo y los recursos necesarios para alcanzar la meta.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque Ambiental	VALORES: Respeto			
	ACTITUDES: Aprecio, valoración y disposición para el cuidado a toda forma de vida sobre la Tierra desde una mirada sistémica y global, revalorando los saberes ancestrales.			

III. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?

- Acender el espacio.
- Utilizar indumentaria adecuada.
- Fortar tomates con agua.
- Revisar el estado de salud de los estudiantes.

IV. APRENDIZAJE ESPERADO

Al finalizar la sesión, el estudiante estará en la capacidad de participar activamente en las diferentes actividades predeportivas que se desarrolla de esta sesión de práctica.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

PRÁCTICA PREPROFESIONAL



V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

MOMENT.	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES	ESTRAT. DE ENSEÑ.	TIEMPO
Inicia	Saludos: El docente saluda. Se presenta el tema de la sesión: "Hoy aprenderemos a competir de manera saludable, respetando reglas y compañeros". Se dialoga brevemente: ¿Qué significa jugar limpio?, ¿Cómo nos sentimos cuando alguien no respeta las reglas?, ¿Por qué es importante el respeto y la tolerancia en los juegos?" Activación física suave: • Movilidad articular lenta y consciente. • Respiración guiada. Acuerdos de convivencia: Respeto, honestidad e igualdad.		• Registro auxiliar. • Espacio libre o patio. • Conos • Música	• Mando directo	10 min.
Desarrollo	Juego 1: "El tren coordinado" • Grupos de 5-6 estudiantes. • Avanzan como tren siguiendo un patrón de movimiento decidido por el líder. • Al cambiar el líder, cambia el patrón. • Se evalúa sincronía y ritmo. Actividad principal: "Captura limpia" Juego competitivo adaptado para promover fair play. Organización: • Dos equipos. • Cada equipo tiene una zona base y "molullos" (conos o pañuelos). • El objetivo es capturar medallas del equipo contrario sin empujar, bloquear ni discutir. Reglas que refuerzan el fair play: • Si un jugador es tocado, regresa a su base sin protestar. • Está prohibido empujar, agarrar o correr con violencia. • El capitán de cada equipo debe promover actitudes de respeto. Variantes: • Ronda silenciosa (solo señas). • Ronda cooperativa: ambos equipos deben cumplir un objetivo común.	 	• Silbato • Aros • Tablero • Conos • Sogas • Cartilla con emociones • Música	• Mando directo. • Libre exploración.	30 min.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PRÁCTICA PREPROFESIONAL



Cierre	Vuelta a la calma: Se realiza una relajación guiada con respiración profunda y estiramientos suaves. El docente realiza preguntas clave: ¿Alguien se molestó? ¿Cómo lo solucionaron? ¿Qué actitudes de respeto observaron en sus compañeros? Se destaca verbalmente a estudiantes que demostraron conductas positivas. Los estudiantes completan una frase oral rápida: "Hoy practiqué el respeto cuando..." "Demostré fair play al..." Despedida tranquila y organizada. Hábitos de higiene personal: Lavado de manos. Lema: "Educación Física, Para la Buena Salud". Refrigerio: Rehidratarse y consumir una fruta.	 	• Platillos • Colchoneta • Música	• Reflexión guiada	5 min.
--------	--	--	---	--	--------

VI. EVALUACIÓN

Criterios de evaluación	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
• Respeto normas y acuerdos durante los juegos. • Regula emociones y actúa con tolerancia en situaciones competitivas. • Muestra actitudes de compañerismo con sus compañeros.	Observación	• Lista de cotejos • Rubrica

VII. BIBLIOGRAFÍA

- Batalla Flores, A. (2021). Habilidades motrices. Editorial INDEF, Lima, 1 (2003) Programación en la psicomotricidad educativa. Perú. Centauro.
- Fernández, I. & Puges Rosas, M. (2020). Hablamos al cuerpo con el lenguaje del cuerpo: el movimiento. El neurodesarrollo de los niños mediante el movimiento en la escuela y en casa. Narcea Educativa.
- Lora, J. (2003) Programación educativa. Perú. Centauro. Miturich, N. Crespo García, M. J. & Wanculen Moreno, A. (2021). Juegos de psicomotricidad con pelotas en el aula. Wanculen Editorial.
- Montessori, M. (1986) La mente absorbente del niño. Editorial Diana México. Sánchez Rodríguez, J. & Llorca Llinares, M. (2008). Recursos y estrategias en psicomotricidad. Ediciones Aljibe.





UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

PRÁCTICA PREPROFESIONAL



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 05

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	Adventista "Fernando A. Stahl" - Plateria			Área	Educación Física
Bimestre	II	Grado/Sección	Segundo / "U"	Fecha	02/10/2025
Número de Horas	01 hora	Profesor Titular	Prof. Luis Miguel Quevara Chahuares		
Tiempo	45 min	Profesor Practicante	Cerna Alvaro César Roberto		

I. TÍTULO DE LA SESIÓN

La empatía a través de juegos de rol

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. Asume una vida saludable. Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.	Comprende su cuerpo. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	Realiza secuencias de movimientos y gestos corporales adaptando su cuerpo para manifestar sus emociones a partir del ritmo y la música de su región.	Representa roles diversos mostrando empatía en situaciones simuladas.	Reconoce y comprende diferentes perspectivas dentro del juego de rol.
		DESEMPEÑOS PRETENDIDOS	Dialoga con compañeros expresando ideas con respeto y comprensión.	Respeto turnos, normas y acuerdos durante las actividades.
		Demuestra actitudes empáticas durante los juegos de rol al escuchar, comprender y asumir diversas perspectivas de sus compañeros, interactuando con respeto y colaborando de manera responsable en situaciones que requieren convivencia pacífica.	Colabora activamente para resolver situaciones de convivencia planteadas.	Demuestra actitudes empáticas mediante acciones y diálogo constructivo.
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC	Gestiona información del entorno virtual	Utiliza herramientas de software y plataformas digitales cuando aprende diversas áreas del conocimiento de manera autorregulada y consciente.		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Define metas de aprendizaje	Organiza estrategias y procedimientos que se propone en función del tiempo y los recursos necesarios para alcanzar la meta.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque Ambiental	VALORES: Respeto			
	ACTITUDES: Aprecio, valoración y disposición para el cuidado a toda forma de vida sobre la Tierra desde una mirada sistémica y global, revalorando los saberes ancestrales.			

III. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?

- Acondicionar el espacio.
- Utilizar indumentaria adecuada.
- Portar tomatodos con agua.
- Revisar el estado de salud de los estudiantes.

IV. APRENDIZAJE ESPERADO

Al finalizar la sesión, el estudiante estará en la capacidad de participar activamente en las diferentes actividades predeportivas que se desarrollan de esta sesión de práctica.



V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

MOMENT.	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES	ESTRAT. DE ENSEÑ.	TIEMPO
Inicia	Saludo: El docente saluda. El docente saluda a los estudiantes y propone una pregunta motivadora: “¿Que harías si un compañero está pasando por un mal momento y no sabe cómo expresarlo?” Se genera un breve diálogo donde los estudiantes cuentan experiencias cotidianas sobre malentendidos, conflictos o situaciones donde faltó empatía. Activación física suave: • Movilidad articular lenta y consciente. • Respiración guiada. Acuerdos de convivencia: Respeto, honestidad e igualdad.		• Registro auxiliar. • Espacio libre o patio. • Conos • Música	• Mando directo	10 min.
Desarrollo	Actividad 1: “Cambio de Zapatos” (Juego de rol corto) • Se forman grupos de 4 o 5 estudiantes. • Cada grupo recibe una tarjeta con una situación cotidiana: ❖ Un estudiante nuevo que no logra integrarse. ❖ Un compañero molesto porque perdió en un juego. ❖ Un alumno que siempre participa, pero no lo escuchan. ❖ Dos compañeros que discuten por un error en un trabajo grupal. • Los roles se asignan: protagonista, observador, mediador, compañero. • Los estudiantes representan la escena durante 2-3 minutos. • Se rota roles para que todos experimenten diferentes perspectivas. Actividad 2: “Empatómetro Humano” • A una señal, los estudiantes se desplazan por el espacio. • El docente dice una frase y ellos deben ubicarse según su reacción: ❖ “Un amigo te ignora sin explicación” ❖ “Un compañero se equivoca y todos se ríen” ❖ “Alguien te escucha con atención” • Se detienen y comentan qué sentirían y cómo actuarían.	 	• Silbato • Aros • Tablero • Conos • Sogas • Cartilla con emociones • Música	• Mando directo. • Libre exploración.	30 min.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

PRÁCTICA PREPROFESIONAL



Cierre	Vuelta a la calma: Se realiza una relajación guiada con respiración profunda y estiramientos suaves. En plenaria, los grupos comparten brevemente una reflexión: “¿Qué aprendimos al ponernos en el lugar del otro?” El docente guía hacia la idea central: la empatía mejora la convivencia y evita conflictos innecesarios. Se solicita que cada estudiante escriba en una frase: “Hoy me comprometo a...” (ej. escuchar más, evitar burlas, apoyar a mis compañeros). Despedida tranquila y organizada. Hábitos de higiene personal: Lavado de manos. Lema: “Educación Física, Para la Buena Salud”. Refrigerio: Rehidratarse y consumir una fruta.	 	• Platillos • Colchoneta • Música	• Reflexión guiada	5 min.
--------	---	---	---	--	--------

VI. EVALUACIÓN

Criterios de evaluación	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
• Reconoce y comprende diferentes perspectivas dentro del juego de rol. • Respeta turnos, normas y acuerdos durante las actividades. • Demuestra actitudes empáticas mediante acciones y diálogo constructivo.	Observación	• Lista de cotejos • Rubrica

VII. BIBLIOGRAFÍA

- Dávalos Flores, A. (2021). Habilidades motrices. Editorial INDE. Lima, J. (2003) Programación en la psicomotricidad educativa. Perú. Centauro.
- Fernández, J. & Pagés Rosas, M. (2020). Hagámos el cuerpo con el lenguaje del cuerpo: el movimiento. El neurodesarrollo de los niños mediante el movimiento en la escuela y en casa. Narcea Ediciones.
- Luna, J. (2003) Programación educativa. Perú. Centauro. Miturich, N. Crespo García, M. J. & Wancosen Moreno, A. (2021). Juegos de psicomotricidad con pelotas en el aula. Wancosen Editorial.
- Montessori, M. (1986) La mente absorbente del niño. Editorial Diana México. Sánchez Rodríguez, J. & Elicia Llinas, M. (2008). Recursos y estrategias en psicomotricidad. Ediciones Aljibe





UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PRÁCTICA PREPROFESIONAL



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 06

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	Adventista "Fernando A. Stahl" - Platería			Área	Educación Física
Bimestre	III	Grado/Sección	Segundo / "U"	Fecha	09/10/2025
Número de Horas	01 hora	Profesor Titular	Prof. Luis Miguel Guevara Chahuarc		
Tiempo	45 min	Profesor Practicante	Cecilia Alvani Cesar Roberto		

II. TÍTULO DE LA SESIÓN

Jugando juntos llegamos más lejos

III. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. Assume una vida saludable. Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.	Comprende su cuerpo. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	Regula su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos y de otras personas, y sus propios desplazamientos al realizar habilidades motrices específicas en actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas. DESEMPEÑOS PRECISADOS Desarrolla la capacidad de cooperar con sus compañeros mediante la organización de estrategias grupales en juegos recreativos, comunicándose con respeto y demostrando empatía para contribuir a un clima de convivencia positiva.	Ejecuta acciones colaborativas en los juegos grupales. Aplica estrategias compartidas para solucionar situaciones del juego. Demuestra actitudes de respeto, empatía y apoyo mutuo al trabajar con sus compañeros.	Evalúa su participación colaborativa dentro del grupo durante los juegos. Demuestra comunicación respetuosa y escucha activa durante las actividades. Aplica estrategias colectivas para resolver situaciones motrices grupales.
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC	Gestiona información del entorno virtual	Utiliza herramientas de software y plataformas digitales cuando aprende diversas áreas del conocimiento de manera autorregulada y consciente.		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Define metas de aprendizaje	Organiza estrategias y procedimientos que se propone en función del tiempo y los recursos necesarios para alcanzar la meta.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque Ambiental	VALORES: Respeto			
	ACTITUDES: Aprecio, valoración y disposición para el cuidado a toda forma de vida sobre la Tierra desde una mirada sistémica y global, revalorando los saberes ancestrales.			

III. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE:

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?

- Acondicionar el espacio.
- Utilizar indumentaria adecuada.
- Puntar tornillos con agua.
- Revisar el estado de salud de los estudiantes.

IV. APRENDIZAJE ESPERADO

Al finalizar la sesión, el estudiante estará en la capacidad de participar activamente en las diferentes actividades predeportivas que se desarrolla de esta sesión de práctica.



V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

MOMENT.	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES	ESTRAT. DE ENSEÑ.	TIEMPO
Inicio	Saludo: El docente saluda. El docente invita a mencionar una palabra que necesitan los equipos para funcionar bien (ej., respeto, comunicación, apoyo, estrategia). Se proyectan o se muestran imágenes de equipos colaborando (deporte, escuela, actividades recreativas) y se realiza una breve conversación guiada: <i>¿Qué hace que un equipo funcione?</i> <i>¿Qué cosas lo perjudican?</i> Activación física suave: • Movilidad articular lenta y consciente. • Respiración guiada. Acuerdos de convivencia: Respeto, honestidad e igualdad		• Registro auxiliar. • Espacio libre o patio. • Conos • Música	• Mando directo	10 min.
Desarrollo	1. Activación - "Pasa y sigue" Los estudiantes hacen una fila y deben pasar una pelota de distintas formas (por arriba, por abajo, lateral). El ritmo aumenta poco a poco. Propósito: activar el cuerpo y fomentar atención grupal. 2. Actividad central - "La misión del equipo" Los estudiantes se dividen en equipos de 6-7 integrantes. Cada grupo debe cumplir una serie de retos colaborativos: • Traslado cooperativo: mover objetos de un punto a otro sin usar las manos, solo con autobrazos unidos. • Laberinto humano: un integrante con ojos vendados es guiado mediante instrucciones verbales claras y respetuosas. • Construcción conjunta: usando cuerdas y aros, deben crear una figura geométrica asignada (círculo, cuadrado, triángulo). 3. Minidesafío final (10 min) - "El puente colectivo" Con colchonetas o papeleras grandes, el grupo debe crear un "puente" móvil sobre el cual todos pueden avanzar sin tocar el suelo. Gana el equipo que coordina mejor, no el más rápido. El docente observa actitudes colaborativas, comunicación, liderazgo positivo y respeto.	 	• Silbato • Aros • Tablero • Conos • Sogas • Cartilla con emociones • Música	• Mando directo. • Libre exploración.	30 min.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

PRÁCTICA PREPROFESIONAL



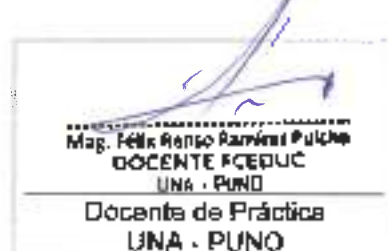
Cierre	Vuelta a la calma: Se realiza una relajación guiada con respiración profunda y estiramientos suaves. ¿Qué fue lo más difícil al trabajar en equipo?, ¿Qué estrategias funcionaron mejor?, ¿Cómo se sintieron cuando aportaban al grupo?, ¿Qué actitudes ayudaron a mantener la convivencia? Cada grupo elige una frase que represente su trabajo en equipo y la comparte. El docente destaca ejemplos positivos observados (comunicación, respeto, apoyo, escucha). Se conecta lo aprendido con la vida diaria: ¿En qué momentos de su vida necesitan trabajo colaborativo? Despedida tranquila y organizada. Hábitos de higiene personal: Lavado de manos. Lema: "Educación Física, Para la Buena Salud". Refrigerio: Rehidratarse y consumir una fruta		• Platillos • Colchoneta • Música	• Reflexión guiada	5 min.
----------------------	---	---	---	--	---------------

VI. EVALUACIÓN

Criterios de evaluación	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
• Evalúa su participación colaborativa dentro del grupo durante los juegos. • Demuestra comunicación respetuosa y escucha activa durante las actividades. • Aplica estrategias colectivas para resolver situaciones motrices grupales.	Observación	• Lista de cotejos • Rubrica

VII. BIBLIOGRAFÍA

- Batalla Flores, A. (2021). Habilidades motrices. Editorial INTE. Lora, J. (2003) Programación en la psicomotricidad educativa. Perú. Centauro.
- Fernández, I. & Pagés Rojas, M. (2020). Hablemos al cuerpo con el lenguaje del cuerpo: el movimiento. El neurodesarrollo de los niños mediante el movimiento en la escuela y en casa. Narcea Ediciones.
- Lora, J. (2003) Programación educativa. Perú. Centauro. Mirulich, N. Crespo García, M. J. & Wancetlen Moreno, A. (2021). Juegos de psicomotricidad con pelotas en el aula. Wancetlen Editorial.
- Montessori, M. (1986) La mente absorbente del niño. Editorial Diana México. Sánchez Rodríguez, J. & Llorca Linares, M. (2008). Recursos y estrategias en psicomotricidad. Ediciones Aljibe.





UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO
Facultad de Ciencias de la Educación
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PRÁCTICA PREPROFESIONAL



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 07

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	Adventista "Fernando A. Stahl"		Placería	Área	Educación Física
Bimestre	IV	Grado/Sección	Segundo / "L"	Fecha	23/10/2025
Número de Horas	01 hora	Profesor Titular	Prof. Luis Miguel Guevara Chahuares		
Tiempo	45 min	Profesor Practicante	Cecilia Alvaro Cesar Roberto		

I. TÍTULO DE LA SESIÓN

"Fundamentos técnicos de la gimnasia: precisión y control"

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. Asume una vida saludable. Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.	Comprende su cuerpo. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	Regula su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos y de otras personas, y sus propios desplazamientos al realizar habilidades motrices específicas en actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas.	Describe los fundamentos técnicos observados en ejemplos de gimnasia.	Reconoce con claridad los fundamentos técnicos de los movimientos gimnásticos.
		DESEMPEÑOS PRECISADOS	Analiza el rol del control corporal en la ejecución correcta.	Explica la relación entre control corporal y correcta ejecución.
		El estudiante analiza los principios técnicos básicos de la gimnasia, describe la función del control corporal en la ejecución de movimientos y explica cómo la precisión mejora la calidad gimnástica.	Identifica patrones de movimiento en ejercicios demostrados.	Identifica patrones de movimiento presentes en volteretas, equilibrios y apoyos.
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC	Gestiona información del entorno virtual	Utiliza herramientas de software y plataformas digitales cuando aprende diversas áreas del conocimiento de manera autorregulada y consciente.		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Define metas de aprendizaje	Organiza estrategias y procedimientos que se propone en función del tiempo y los recursos necesarios para alcanzar la meta.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Actitudes observables			
Enfoque Ambiental	VALORES: Respeto			
	ACTITUDES: Aprecio, valoración y disposición para el cuidado a toda forma de vida sobre la Tierra desde una mirada sistémica y global, revalorando los saberes ancestrales.			

III. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?

- Acondicionar el espacio.
- Utilizar indumentaria adecuada.
- Portar botanatos con agua.
- Revisar el estado de salud de los estudiantes.

IV. APRENDIZAJE ESPERADO

Al finalizar la sesión, el estudiante estará en la capacidad de participar activamente en las diferentes actividades predeportivas que se desarrolla de esta sesión de práctica.





V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

MOMENT.	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES	ESTRAT. DE ENSEÑ.	TIEMPO
Inicio	Saludo: El docente saluda. El docente recibe a los estudiantes y plantea la pregunta: "¿Qué creen que hace que un movimiento gimnástico sea "técnicamente correcto"?" Se recogen respuestas breves en lluvia de ideas. Presentación del tema de la semana: "Fundamentos técnicos de la gimnasia". Se explica que esta fase es teórica para preparar la ejecución práctica en las próximas semanas. Se establece la importancia del control corporal y la alineación. Acuerdos de convivencia: Respeto, honestidad e igualdad.		• Registro auxiliar. • Espacio libre o patio. • Conos • Música	• Mando directo	10 min.
Desarrollo	Actividad 1: Exposición guiada (teórica) • Se presentan los principios técnicos básicos. ❖ Alineación corporal ❖ Centro de gravedad ❖ Control y tensión muscular ❖ Transferencia del peso ❖ Apoyos seguros • Se muestra imágenes o videos cortos de movimientos simples (voltereta adelante, equilibrio en plancha, rueda lateral) para identificar los principios en acción. Actividad 2: Análisis guiado • En pequeños grupos, los estudiantes observan imágenes asignadas y responden: ❖ ¿Qué principio técnico se está aplicando? ❖ ¿Qué podría ocurrir si ese principio no se cumple? • Socializan respuestas. Actividad 3: Mini-mapa conceptual • Cada estudiante elabora un pequeño esquema relacionando: <i>principio técnico – control corporal – movimiento gimnástico.</i>	 	• Silbato • Aros • Tablero • Conos • Sogas • Cartilla con emociones • Música	• Mando directo. • Libre exploración.	30 min.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PRÁCTICA PREPROFESIONAL



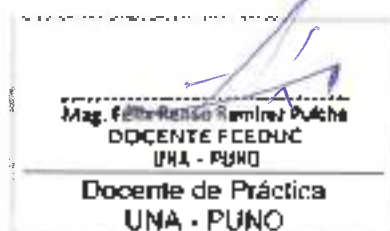
Cierre	Se plantean preguntas de metacognición: ¿Qué principio técnico consideras más importante y por qué? ¿Cómo crees que estos conocimientos te ayudarán cuando pasemos a la práctica? Se refuerzan las ideas clave: Precisión, control, alineación y seguridad. Se comunica que en las siguientes semanas continuaremos con biomecánica y correcciones de errores técnicos antes del trabajo práctico. Se conecta lo aprendido con la vida diaria: ¿En qué momentos de su vida necesitan trabajo colaborativo? Despedida tranquila y organizada. Hábitos de higiene personal: Lavado de manos. Lema: "Educación Física, Para la Buena Salud". Refrigerio: Rehidratarse y consumir una fruta.	 	• Platillos • Colchoneta • Música	• Reflexión guiada	5 min.
----------------------	--	--	---	--	---------------

VI. EVALUACIÓN

Criterios de evaluación	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
• Reconoce con claridad los fundamentos técnicos de los movimientos gimnásticos. • Explica la relación entre control corporal y correcta ejecución. • Identifica patrones de movimiento presentes en volteretas, equilibrios y apoyos.	Observación	• Lista de cotejos • Rúbricas

VII. BIBLIOGRAFÍA

- Haqulla Flores, A. (2021). Habilidades motrices. Editorial INDI. Lima, J. (2003) Programación en la psicomotricidad educativa: Perú. Centauro.
- Fernández, I. & Pagés Rosas, M. (2020). Hablamos al cuerpo con el lenguaje del cuerpo: el movimiento. El neurodesarrollo de los niños mediante el movimiento en la escuela y en casa. Narcea Ediciones.
- Lora, J. (2003) Programación educativa: Perú. Centauro. Miturich, N. Crespo García, M. J. & Wancosen Moreno, A. (2021). Juegos de psicomotricidad con pelotas en el aula. Wancosen Editorial.
- Montessori, M. (1986) La mente absorbente del niño. Editorial Diana México. Sánchez Rodríguez, J. & Linera Ulinarcs, M. (2008). Recursos y estrategias en psicomotricidad. Ediciones Aljibe





UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PRÁCTICA PREPROFESIONAL



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 08

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	Adventista "Fernando A. Stahl" – Plateria			Área	Educación Física
Semestre	IV	Grado/Sección	Segundo / "A"	Fecha	30/10/2025
Número de Horas	01 hora	Profesor Titular	Prof. Luis Miguel Guevara Chahuares		
Tiempo	45 min	Profesor Practicante	Cama Alvaro Cesar Roberto		

I. TÍTULO DE LA SESIÓN

"¿Cómo funciona mi cuerpo al hacer gimnasia?"

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. Asume una vida saludable. Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.	Comprende su cuerpo. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	Regula su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos y de otras personas, y sus propios desplazamientos al realizar habilidades motrices específicas en actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas. DESEMPEÑOS PRECISADOS Analiza la acción de músculos y articulaciones durante movimientos gimnásticos simples, explicando cómo influyen en la técnica y en la prevención de lesiones.	Describe cómo intervienen músculos y articulaciones en un movimiento gimnástico. Identifica puntos claves de postura y alineación corporal. Explica verbal o gráficamente un movimiento analizado con enfoque biomecánico.	Explica de manera clara la biomecánica básica de los movimientos gimnásticos. Relaciona articulaciones y músculos con acciones concretas de la gimnasia. Reconoce riesgos físicos y cómo evitarlos mediante una ejecución correcta.
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC	Gestiona información del entorno virtual	Utiliza herramientas de software y plataformas digitales cuando aprende diversas áreas del conocimiento de manera autorregulada y consciente.		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Define metas de aprendizaje	Organiza estrategias y procedimientos que se propone en función del tiempo y los recursos necesarios para alcanzar la meta.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque Ambiental	VALORES: Respeto			
	ACTITUDES: Aprecio, valoración y disposición para el cuidado a toda forma de vida sobre la Tierra desde una mirada sistémica y global, revalorando los saberes ancestrales.			

III. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?

- Acondicionar el espacio.
- Utilizar indumentaria adecuada.
- Portar tornavoz con agua.
- Revisar el estado de salud de los estudiantes.

IV. APRENDIZAJE ESPERADO

Al finalizar la sesión, el estudiante estará en la capacidad de participar activamente en las diferentes actividades predeportivas que se desarrolla de esta sesión de práctica.



V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

MOMENT.	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES	ESTRAT. DE ENSEÑ.	TIEMPO
Inicio	Saludo: El docente saluda. El docente inicia con una breve pregunta activadora: "¿Qué parte de tu cuerpo trabaja más cuando haces una voltereta? ¿Por qué?" Se presenta un video corto o imágenes que muestran movimientos gimnásticos básicos (voltereta adelante, apoyo de manos, equilibrio). Se promueve un diálogo guiado sobre cómo creen que funciona el cuerpo internamente al hacer esos movimientos. Se explica el propósito de la sesión: Entender la biomecánica básica para mejorar la ejecución y evitar lesiones. Acuerdos de convivencia: Respeto, honestidad e igualdad.		• Registro auxiliar. • Espacio libre o patio. • Conos • Música	• Mundo directo	10 min.
Desarrollo	Actividad 1: "Mi cuerpo en acción" — análisis guiado • Los estudiantes observan imágenes de movimientos gimnásticos. • Usando una plantilla sencilla, identifican: ❖ Músculo principal que participa. ❖ Articulación involucrada. ❖ Tipo básico de movimiento (flexión, extensión, apoyo, empuje) Actividad 2: "Desarmando el movimiento" • El docente demuestra lentamente una voltereta adelante y un equilibrio básico. • Los estudiantes analizan el movimiento por partes: ❖ Posición inicial. ❖ Fase de impulso. ❖ Fase de soporte. ❖ Fase final. • Cada estudiante realiza un boceto del movimiento, marcando flechas que indiquen direcciones o fuerzas. Actividad 3: "Biomecánica aplicada" • En grupos, los estudiantes explican qué pasaría si una parte del movimiento se realiza mal. • Se discuten conceptos simples: ❖ Centro de gravedad. ❖ Equilibrio. ❖ Atención corporal.	 	• Silbato • Aros • Tablero • Conos • Sogas • Cartilla con emociones • Música	• Mundo directo. • Libre exploración.	30 min.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PRÁCTICA PREPROFESIONAL



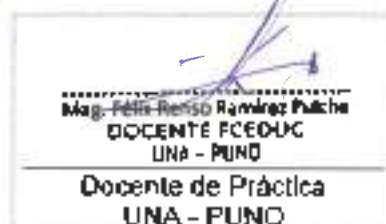
Cierre	Cada grupo comparte un hallazgo clave sobre la biomecánica de un movimiento. Se realiza una breve autoevaluación: "¿Qué parte de mi cuerpo necesito fortalecer o flexibilizar para mejorar mi técnica?" Se concluye destacando la importancia de conocer el funcionamiento del cuerpo para ejecutar movimientos con seguridad y precisión. Se deja de tarea una pequeña ficha: Dibujar un movimiento gimnástico y explicar en 3 líneas qué músculos y articulaciones intervienen. Se conecta lo aprendido con la vida diaria: ¿En qué momentos de su vida necesitan trabajo colaborativo? Despedida: tranquila y organizada. Hábitos de higiene personal: Lavado de manos. Lema: "Educación Física, Para la Buena Salud". Refrigerio: Rehidratarse y consumir una fruta.	 	• Platillos • Colchoneta • Música	• Reflexión guiada	5 min.
----------------------	--	--	---	--	---------------

VI. EVALUACIÓN

Criterios de evaluación	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
• Explica de manera clara la biomecánica básica de los movimientos gimnásticos. • Relaciona articulaciones y músculos con acciones concretas de la gimnasia. • Reconoce riesgos básicos y cómo evitarlos mediante una ejecución correcta.	Observación	• Lista de cotejos • Rúbrica

VII. BIBLIOGRAFÍA

- Bustalla Flores, A. (2021). Habilidades motrices. Editorial INDE. Lima, J. (2003) Programación en la psicomotricidad educativa: Perú, Centauro.
- Fernández, I. & Pagés Rosas, M. (2020). Hablemos al cuerpo con el lenguaje del cuerpo: el movimiento. El neurodesarrollo de los niños mediante el movimiento en la escuela y en casa. Narcea Ediciones.
- Lora, J. (2003) Programación educativa: Perú, Centauro. Miturich, N. Crespo García, M. J. & Wancosen Moreno, A. (2021). Juegos de psicomotricidad con pelotas en el aula. Wancosen Editorial.
- Montessori, M. (1986) La mente absorbente del niño. Editorial Diana México. Sánchez Rodríguez, J. & Llorea Llinares, M. (2008). Recursos y estrategias en psicomotricidad. Ediciones Aljibe.





UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

PRÁCTICA PREPROFESIONAL



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 09

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	Adventista "Fernando A. Stahl"		Platería	Área	Educación Física
Bimestre	IV	Grado/Sección	Segunda / "II"	Fecha	06/11/2025
Número de Horas	01 hora	Profesor Titular	Prof. Luis Miguel Guevara Chahuarez		
Tiempo	45 min	Profesor Practicante	Cecilia Alvaro Cesar Roberto		

I. TÍTULO DE LA SESIÓN

"Corrigiendo mi técnica: errores frecuentes en gimnasia"

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. Asume una vida saludable. Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.	Comprende su cuerpo. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	Regula su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos y de otras personas, y sus propios desplazamientos al realizar habilidades motrices específicas en actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas. DESEMPEÑOS PRECISADOS Identifica los errores más comunes en volteretas, equilibrios y apoyos; analiza las causas de dichos errores según el control corporal requerido; y ajusta su ejecución motriz aplicando correcciones básicas para mejorar su técnica.	Describe errores frecuentes en movimientos gimnásticos mediante ejemplos. Demuestra correcciones técnicas en la ejecución de volteretas, equilibrios y apoyos. Reflexiona sobre sus dificultades y progresos en la actividad.	Reconoce técnicamente los errores frecuentes en movimientos gimnásticos. Aplica correcciones corporales básicas durante la práctica. Mantiene una actitud responsable y colaborativa durante las actividades.
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC	Gestiona información del entorno virtual	Utiliza herramientas de software y plataformas digitales cuando aprende diversas áreas del conocimiento de manera autorregulada y consciente.		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Define metas de aprendizaje	Organiza estrategias y procedimientos que se propone en función del tiempo y los recursos necesarios para alcanzar la meta.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque Ambiental	VALORES: Respeto			
	ACTITUDES: Aprecio, valoración y disposición para el cuidado a toda forma de vida sobre la Tierra desde una mirada sistémica y global, revalorando los saberes ancestrales.			

III. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?

- Acondicionar el espacio.
- Utilizar indumentaria adecuada.
- Portar botanillos con agua.
- Revisar el estado de salud de los estudiantes.

IV. APRENDIZAJE ESPERADO

Al finalizar la sesión, el estudiante estará en la capacidad de participar activamente en las diferentes actividades predeportivas que se desarrolla de esta sesión de práctica.



V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

MOMENT.	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES	ESTRAT. DE ENSEÑ.	TIEMPO															
Inicio	Saludo: El docente saluda. El docente inicia con preguntas motivadoras: "¿Qué es lo más difícil para ti en una voltereta?", "¿Te ha pasado que sientes que pierdes el equilibrio? ¿Por qué crees que ocurre?". Se observa un breve video (30-40 segundos) mostrando errores comunes en gimnasia básica: Caída de cadera, mala alineación, falta de impulso, manos mal colocadas. Los estudiantes comparten experiencias personales de cuando un movimiento no les salió bien. El docente explica la importancia de corregir la técnica, ya que mejora la seguridad, el control corporal y el avance progresivo. Acuerdos de convivencia: Respeto, honestidad e igualdad.		• Registro auxiliar. • Espacio libre o patio. • Conos • Música	• Mando directo	15 min.															
Desarrollo	1. Actividad 1: Reconociendo errores. • En grupos pequeños, se muestran imágenes o breves secuencias de voltereta adelante, equilibrio en "veta" y apoyo invertido. • Los estudiantes identifican errores frecuentes, como: ❖ Cabeza mal alineada ❖ Brazos débiles o mal apoyados ❖ Rodillas ahientas ❖ Falta de impulso 2. Actividad 2: Corrección guiada. El docente modela las correcciones más importantes: <table><thead><tr><th>Movimiento</th><th>Error frecuente</th><th>Corrección</th></tr></thead><tbody><tr><td>Voltereta adelante</td><td>Cabeza levantada</td><td>Barbilla al pecho</td></tr><tr><td>Volteretas</td><td>Falta de impulso de brazos</td><td>Balaneo fuerte de brazos y cadera</td></tr><tr><td>Equilibrio veta</td><td>Cadera desviada</td><td>Activar abdomen y mantener piernas juntas</td></tr><tr><td>Apoyos</td><td>Manos muy abiertas o cerradas</td><td>Apertura al ancho de hombros</td></tr></tbody></table> 3. Actividad 3: Minidesafío técnico • Cada estudiante elige un movimiento (voltereta, veta o apoyo).	Movimiento	Error frecuente	Corrección	Voltereta adelante	Cabeza levantada	Barbilla al pecho	Volteretas	Falta de impulso de brazos	Balaneo fuerte de brazos y cadera	Equilibrio veta	Cadera desviada	Activar abdomen y mantener piernas juntas	Apoyos	Manos muy abiertas o cerradas	Apertura al ancho de hombros	 	• Silbato • Aros • Tablero • Conos • Sogas • Cartilla con emociones • Música	• Mando directo, • Libre exploración.	30 min.
Movimiento	Error frecuente	Corrección																		
Voltereta adelante	Cabeza levantada	Barbilla al pecho																		
Volteretas	Falta de impulso de brazos	Balaneo fuerte de brazos y cadera																		
Equilibrio veta	Cadera desviada	Activar abdomen y mantener piernas juntas																		
Apoyos	Manos muy abiertas o cerradas	Apertura al ancho de hombros																		



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

PRÁCTICA PREPROFESIONAL



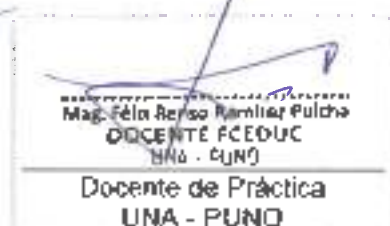
	• Debe demostrar primero la ejecución con error (con seguridad), y luego la ejecución corregida. • Un compañero observa y comenta si la corrección fue aplicada.				
Cierre	Los estudiantes responden en voz alta: "¿Qué error descubrí hoy que yo mismo cometía?", "¿Qué corrección me ayudó más?" Se realiza una breve autoevaluación con tarjetas de colores: ❖ Verde: "Corregí bien mi técnica" ❖ Amarillo: "Aún necesito practicar" ❖ Rojo: "Requiero apoyo" El docente resalta los avances, recalca que equivocarse es parte del aprendizaje técnico, y recuerda que la próxima sesión se practicará con base en lo aprendido. Despedida tranquila y organizada. Habilidades de higiene personal: Lavado de manos. Lema: "Educación Física, Para la Buena Salud". Refrigerio: Rehidratarse y consumir una fruta.	 	• Plátanos • Colchoneta • Música	• Reflexión guiada	5 min.

VI. EVALUACIÓN

Criterios de evaluación	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
• Reconoce técnicamente los errores frecuentes de movimientos gimnásticos. • Aplica correcciones corporales básicas durante la práctica. • Mantiene una actitud responsable y colaborativa durante las actividades.	Observación	• Lista de cotejos • Rúbrica

VII. BIBLIOGRAFÍA

- Bandita Flores, A. (2021). Habilidades motrices. Editorial INDE. Lima, J. (2003) Programación en la psicomotricidad educativa: Perú. Centauro.
- Fernández, I. & Pagés Rosas, M. (2020). Hablamos al cuerpo con el lenguaje del cuerpo: el movimiento, el neurodesarrollo de los niños mediante el movimiento en la escuela y en casa. Narcea Ediciones.
- Lora, J. (2003) Programación educativa: Perú. Centauro. Maturich, N. Crespo García, M. J. & Wancosen Moreno, A. (2021). Juegos de psicomotricidad con pelotas en el aula. Wancosen Editorial.
- Montessori, M. (1986) La mente absorbente del niño. Editorial Diana México. Sánchez Rodríguez, J. & Linares Linares, M. (2008) Recursos y estrategias en psicomotricidad. Ediciones Aljibe.





UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO
Facultad de Ciencias de la Educación
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PRÁCTICA PREPROFESIONAL



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° III

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	Adventista "Fernando A. Stahl" – Plateria			Área	Educación Física
Bimestre	IV	Grado/Sección	Segundo / "U"	Fecha	13/11/2025
Número de Horas	01 hora	Profesor Titular	Prof. Luis Miguel Ciovara Chahuares		
Tiempo	45 min	Profesor Practicante	Ceana Alvaro Cesar Roberto		

I. TÍTULO DE LA SESIÓN

"Evaluación inicial del rendimiento gimnástico"

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. Asume una vida saludable. Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.	Comprende su cuerpo. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	Crea acciones motrices o secuencias de movimiento utilizando diferentes materiales (cintas, balones, bastones, cuerdas, etc.) expresándose a través de su cuerpo y sus movimientos para encontrarse consigo mismo y con los demás.	Ejecuta movimientos gimnásticos básicos en una evaluación inicial.	Analiza su desempeño motriz durante la evaluación diagnóstica.
		DESEMPEÑOS PRECISADOS	Identifica aciertos y errores de su desempeño.	Ejecuta movimientos gimnásticos básicos manteniendo control y seguridad.
		Eleva su capacidad para ejecutar movimientos gimnásticos básicos mediante pruebas prácticas, reconociendo sus fortalezas y aspectos a mejorar para orientar su progreso técnico.	Registra sus resultados y propone mejoras personales.	Reflexiona sobre sus resultados para proyectar metas de mejora.
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC	Gestiona información del entorno virtual	Utiliza herramientas de software y plataformas digitales cuando aprende diversos áreas del conocimiento de manera autorregulada y consciente.		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Define metas de aprendizaje	Organiza estrategias y procedimientos que se propone en función del tiempo y los recursos necesarios para alcanzar la meta.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque Ambiental	VALORES: Respeto			
	ACTITUDES: Aprecio, valoración y disposición para el cuidado a toda forma de vida sobre la Tierra desde una mirada sistémica y global, revalorando los saberes ancestrales.			

III. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?

- Acondicionar el espacio.
- Utilizar indumentaria adecuada.
- Portar tomatodos con agua.
- Revisar el estado de salud de los estudiantes.

IV. APRENDIZAJE ESPERADO

Al finalizar la sesión, el estudiante estará en la capacidad de participar activamente en las diferentes actividades prodeportivas que se desarrolla de esta sesión de práctica.



V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

MOMENT.	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES	ESTRAT. DE ENSEÑ.	TIEMPO
Inicio	El docente recibe al grupo y explica que se realizará una evaluación diagnóstica práctica para conocer el nivel actual de cada estudiante en habilidades gimnásticas básicas. Se muestran imágenes o demostraciones breves de los movimientos: ❖ Rodamiento hacia adelante, ❖ Rodamiento hacia atrás, ❖ Postura de vela y ❖ Parada de manos (triple apoyo). Se recuerda la importancia del calentamiento, seguridad y respeto durante la actividad. Se ejecuta un calentamiento general (movilidad articular, estiramientos dinámicos y activación).	 	• Registro auxiliar. • Espacio libre o patio. • Conos • Música	• Mando directo	10 min.
Desarrollo	Los estudiantes pasan por estaciones, cada una evaluando uno de los movimientos. El docente observa, registra y da retroalimentación breve. Estación 1: Rodamiento hacia adelante • El estudiante realiza el rodamiento sobre colchonetas seguras • Se observa la postura inicial, impulso, redondeo de espalda y finalización. Estación 2: Rodamiento hacia atrás • Realizan el movimiento cuidando la protección del cuello y la secuencia técnica adecuada. Estación 3: Postura de vela • Se evalúa alineación corporal, estabilidad y control del abdomen y piernas. Estación 4: Parada de manos (triple apoyo) • Los estudiantes realizan la posición asistida en pared o con apoyo del docente, según su nivel • Se evalúa alineación, control del eje corporal y entrada al movimiento. Durante el recorrido por estaciones: • El docente registra el desempeño individual. • Brinda correcciones técnicas simples sin interferir en la evaluación.	 	• Silbato • Arros • Tablero • Conos • Sogas • Cartilla con emociones • Música	• Mando directo. • Libre exploración.	30 min.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PRÁCTICA PREPROFESIONAL



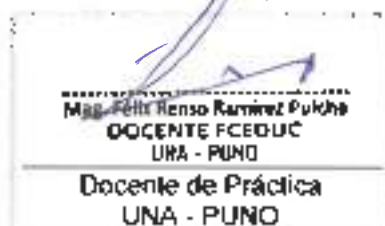
Cierre	Vuelta a la calma: Se realiza una relajación guiada con respiración profunda y estiramientos suaves. Los estudiantes comparten cómo se sintieron al realizar cada movimiento. El docente explica de forma motivadora que este diagnóstico permitirá planificar las próximas semanas de entrenamiento. Recuento de lo aprendido: El docente promueve la reflexión final con preguntas: ¿Qué sentí al hacer la voltereta? ¿Por qué es importante controlar nuestro cuerpo en cada movimiento? ¿Qué aprendí sobre mi equilibrio y coordinación? Se refuerza la idea principal: "La gimnasia no es fuerza, es control, equilibrio y confianza." Hábitos de higiene personal: Lavado de manos. Lema: "Educación Física, Para la Buena Salud". Refrigerio: Rehidratarse y consumir una fruta.		• Platillos • Colchoneta • Música	• Reflexión guiada	5 min.
--------	--	--	---	--	--------

VI. EVALUACIÓN

Criterios de evaluación	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
• Analiza su desempeño motoriz durante la evaluación diagnóstica. • Ejecuta movimientos gimnásticos básicos manteniendo control y seguridad. • Reflexiona sobre sus resultados para proyectar metas de mejora.	Observación	• Lista de cotejos • Rúbrica

VII. BIBLIOGRAFÍA

- Batalla Flores, A. (2021). Habilidades motoras. Editorial INDE. Lora, J. (2003) Programación en la psicomotricidad educativa Perú. Centauro.
- Fernández, I. & Pagés Rosas, M. (2020). Hablamos al cuerpo con el lenguaje del cuerpo: el movimiento. El neurodesarrollo de los niños mediante el movimiento en la escuela y en casa. Narcea Ediciones.
- Lora, J. (2003) Programación educativa: Perú. Centauro. Mijerich, N, Crespo García, M. J. & Wamanculen Moreno, A. (2021). Juegos de psicomotricidad con pelotas en el aula. Wamanculen Editorial.
- Montessori, M. (1986) La mente absorbente del niño. Editorial Diana México. Sánchez Rodríguez, J. & Llorca Linares, M. (2008). Recursos y estrategias en psicomotricidad. Ediciones Aljibe.





UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PRÁCTICA PREPROFESIONAL



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 11

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	Adventista "Fernando A. Stahl"		Plateria	Área	Educación Física
Bimestre	IV	Grado/Sección	Segundo / "U"	Fecha	27/11/2025
Número de Horas	01 hora	Profesor Titular	Prof. Luis Miguel Guevara Chahuarcos		
Tiempo	45 min	Profesor Practicante	Coana Alvaro Cesar Roberto		

I. TÍTULO DE LA SESIÓN

"Perfeccionando volteretas adelante y atrás"

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. Asume una vida saludable. Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.	Comprende su cuerpo. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	Crea acciones motrices o secuencias de movimiento utilizando diferentes materiales (jornas, balones, bastones, cuerdas, etc.) expresándose a través de su cuerpo y sus movimientos para encontrarse consigo mismo y con los demás.	Ejecuta volteretas adelante con postura correcta.	Realiza volteretas adelante aplicando postura y alineación adecuada.
		DESEMPEÑOS PRECISADOS	Realiza volteretas atrás demostrando control corporal.	Ejecuta volteretas atrás con control y continuidad del movimiento.
		Desarrolla la ejecución de volteretas adelante y atrás con mayor fluidez, manteniendo una postura segura y controlada, aplicando correcciones técnicas y demostrando confianza motriz durante la práctica.	Aplica ajustes técnicos durante la práctica.	Aplica correcciones técnicas sugeridas para mejorar su ejecución.
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC	Gestiona información del entorno virtual	Utiliza herramientas de software y plataformas digitales cuando aprende diversas áreas del conocimiento de manera autorregulada y consciente		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Define metas de aprendizaje	Organiza estrategias y procedimientos que se propone en función del tiempo y los recursos necesarios para alcanzar la meta.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque Ambiental	VALORES: Respeto			
	ACTITUDES: Aprecio, valoración y disposición para el cuidado a toda forma de vida sobre la Tierra desde una mirada sistémica y global, revalorando los saberes ancestrales.			

III. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?

- Acondicionar el espacio.
- Utilizar indumentaria adecuada.
- Portar botellitos con agua.
- Revisar el estado de salud de los estudiantes.

IV. APRENDIZAJE ESPERADO

Al finalizar la sesión, el estudiante estará en la capacidad de participar activamente en las diferentes actividades predeplantadas que se desarrollan de esta sesión de práctica.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

PRÁCTICA PREPROFESIONAL



V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

MOMENT.	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES	ESTRAT. DE ENSEÑ.	TIEMPO
Inicio	Saludo: El docente da la bienvenida. El docente recibe al grupo y los motiva explicando que hoy continuarán perfeccionando volteretas adelante y atrás. Se muestra una breve demostración (o video corto) sobre una voltereta adelante y otra atrás correcta, destacando la importancia de la postura, la entrada y la salida segura. Se recuerda rápidamente los errores frecuentes que se analizaron en la semana anterior. Se ejecuta un calentamiento general (movilidad articular, estiramientos dinámicos y activación).	 	• Registro auxiliar. • Espacio libre o patio. • Conos • Música	• Mando directo	10 min.
Desarrollo	1. Práctica técnica – Voltereta adelante. • Ejecución individual con asistencia según necesidad. • El docente corrige: ❖ Entrada baja y controlada ❖ Mentón al pecho. ❖ Alineación de espalda • Trabajo por estaciones: - o Entrada técnica - o Rodada con colchoneta inclinada - o Voltereta completa 2. Práctica técnica – Voltereta atrás. • Explicación paso a paso con apoyo de colchonetas gruesas. • Trabajo en parejas para asistencia en la fase inicial. • Correcciones clave: ❖ Protección del cuello ❖ Impulso controlado ❖ Cadera elevada antes de iniciar la rodada 3. Mini reto final. • Cada estudiante elige cuál voltereta quiere repetir	 	• Silbato • Aros • Tablero • Conos • Sogas • Cartilla con emociones • Música	• Mando directo. • Libre exploración.	30 min.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PRÁCTICA PREPROFESIONAL



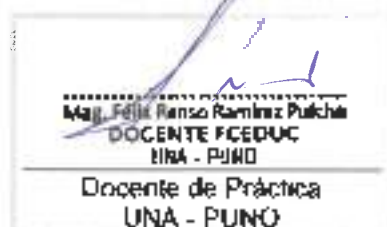
	mostrando su mejor versión del día.				
Cierre	Vuelta a la calma: Se realiza una relajación guiada con respiración profunda y estiramientos suaves. Se realiza estiramiento guiado para relajar espalda, cuello y hombros. Breve reflexión: ¿En qué parte de la voltereta senti mayor dificultad? ¿Qué corrección técnica me ayudó más hoy? Se realiza retroalimentación general destacando avances observados en fluidez y control. El docente recoge la percepción del grupo sobre su progreso para usarlo en la siguiente sesión. Se refuerza la idea principal: "La gimnasia no es fuerza, es control, equilibrio y confianza." Hábitos de higiene personal: Lavado de manos. Lema: "Educación Física, Para la Buena Salud". Refrigerio: Rehidratarse y consumir una fruta.		• Platillos • Colchoneta • Música	• Reflexión guiada	5 min.

VI. EVALUACIÓN

Criterios de evaluación	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
• Realiza volteretas adelante aplicando postura y alineación adecuada. • Ejecuta volteretas atrás con control y continuidad del movimiento. • Aplica correcciones técnicas sugeridas para mejorar su ejecución.	Observación	• Lista de cotejos • Rubrica

VII. BIBLIOGRAFÍA

- Batalla Flores, A. (2021). Habilidades motrices. Editorial INDE. Lora, J. (2003) Programación en la psicomotricidad educativa. Perú. Centauro.
- Fernández, I. & Pagés Rosas, M. (2020). Hablemos al cuerpo con el lenguaje del cuerpo: el movimiento. El neurodesarrollo de los niños mediante el movimiento en la escuela y en casa. Nurcea Ediciones.
- Lora, J. (2003) Programación educativa. Perú. Centauro. Miturich, N. Crespo García, M. J. & Wanculen Moreno, A. (2021). Juegos de psicomotricidad con pelotas en el aula. Wanculen Editorial.
- Montessori, M. (1986) La mente absorbente del niño. Editorial Diana México. Sánchez Rodríguez, J. & Llorca Llinares, M. (2008) Recursos y estrategias en psicomotricidad. Ediciones Aljibe.





SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 12

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	Adventista "Fernando A. Stahj"	Plateria	Área	Educación Física
Bimestre	IV	Grado/Sección	Segundo / "U"	Fecha
Número de Horas	01 hora	Profesor Titular	Prof. Luis Miguel Guevara Chumbares	
Tiempo	45 min	Profesor Practicante	Cerna Alvaro Cesar Roberto	

I. TÍTULO DE LA SESIÓN

"Camino hacia la parada de mano"

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. Asume una vida saludable. Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.	Comprende su cuerpo. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida. Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices,	Coordina su cuerpo con seguridad y confianza al realizar diversos movimientos en diferentes situaciones y entornos.	Ejecuta progresiones básicas hacia la parada de manos. Mantiene la postura del cuerpo durante el triple apoyo. Aplica acciones de seguridad en cada movimiento	Controla su cuerpo durante las progresiones hacia la parada de manos. Mantiene la alineación corporal adecuada en el triple apoyo. Aplica las normas de seguridad en cada ejercicio.
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC	Gestiona información del entorno virtual	Utiliza herramientas de software y plataformas digitales cuando aprende diversas áreas del conocimiento de manera autorregulada y consciente.		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Define metas de aprendizaje	Organiza estrategias y procedimientos que se propone en función del tiempo y los recursos necesarios para alcanzar la meta.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque Ambiental	VALORES: Igualdad			
	ACTITUDES: Aprecio, valoración y disposición para el cuidado a toda forma de vida sobre la Tierra desde una mirada sistémica y global, revalorando los saberes ancestrales.			

III. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?

- Acondicionar el espacio.
- Utilizar indumentaria adecuada.
- Portar botellones con agua.
- Revisar el estado de salud de los estudiantes.

IV. APRENDIZAJE ESPERADO

El estudiante ejecuta progresiones hacia la parada de manos con triple apoyo, demostrando alineación corporal, control postural, fuerza en miembros superiores y seguridad en la ejecución, aplicando las normas de autocuidado y apoyo colaborativo.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PRÁCTICA PREPROFESIONAL



V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

MOMENTO.	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES	ESTRAT. DE ENSEÑ.	TIEMPO
Inicio	1. Saludo: Se da la bienvenida. 2. Acuerdos de convivencia: • Escuchamos cuando alguien habla. • Apoyamos y respetar las diferencias. • Mantener la concentración y el esfuerzo en cada actividad. 3. Propósito del día: Mejorar el control corporal ejecutando la parada de manos (triple apoyo), realizando ejercicios progresivos. 4. Conflicto cognitivo: El docente presenta imágenes. ❖ Imagen A: un estudiante haciendo con la pierna cruzada. ❖ Imagen B: un estudiante ejecutando perfectamente alineada. Preguntas retadoras: “Ambos personas están haciendo la parada, pero ¿cuál está correcto? ¿Por qué?”, “¿Crees que eres más fuerte que los otros?”, “¿Abdomen fuerte, piernas fuertes? ¿Por qué?”, “¿Qué pasaría si levantamos las piernas sin activar el abdomen?” 5. Introducción del tema: Parada de manos (Triple apoyo). 6. Calentamiento dinámico: Juego del “Caballo veloz”		• Registro auxiliar. • Espacio libre o patio. • Conos • Música	• Mando directo	10 min.
Desarrollo	1. Tema central: Parada de manos (Triple apoyo). 2. Explicación técnica guiada: Demostración guiada del con estudiante: ❖ Triple apoyo = manos + cabeza ligera (solo contacto, no carga principal). Ejecución de la parada en pasmo: Postura inicial, Ritmo del anillo, Posición de manos, Alineación de cuerpo, Tiempo objetivo. 3. Activación específica: Ejercicios progresivos. ❖ Plancha alta - 20 segundos ❖ Plancha baja - 20 segundos ❖ Elevación de piernas (30 repeticiones) Propósito: preparar transverso abdominal, glúteos y lumbares. 4. Trabajo cooperativo: Los estudiantes trabajan en parejas. Uno ejecuta el movimiento y el otro brinda retroalimentación usando una guía verbal sencilla: ❖ “Alineación correcta / incorrecta”. ❖ “Respiración estable / inestable”. Progresión técnica de la parada de manos. Triple apoyo desde cuadrupedia (fase inicial) Objetivo: recordamiento del apoyo de cabeza y alineación. 1. Posición de cuadrupedia. 2. Las manos se colocan en forma de triángulo. 3. Apoyo suave de la cabeza en el piso. 4. Elevar ligeramente la cadera. Correcciones: Brazos semi flexionados y Cadera alineada con hombros. Elevación de rodillas (fase intermedia) Objetivo: aumentar el soporte del peso. 1. Desde el triple apoyo básico, elevar rodillas del piso. 2. Mantener cadera alta. 3. Sostenen 5-8 segundos Correcciones: Codos hacia adentro y Espalda recta. Elevación de cadera + extensión parcial de piernas Objetivo: desarrollar equilibrio y control. 1. En posición de triple apoyo, elevar cadera. 2. Extender parcialmente una pierna arriba. 3. Cambiar de pierna (alternancia). 4. Mantener de 5-10 segundos. Elevación de piernas al pecho (“toek”) Objetivo: preparación para la vertical. 1. Desde triple apoyo, subir rodillas hacia el pecho.	  	• Silbato • Aros • Tablero • Conos • Sogas • Cartilla con emociones • Música	• Mando directo. • Libre exploración	30 min.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

PRÁCTICA PREPROFESIONAL



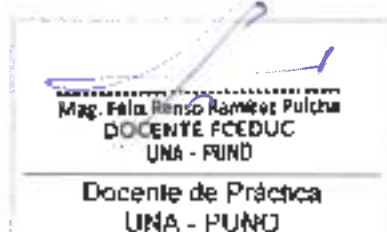
	2. Mantener equilibrio agrupado. 3. Sustener 5 a 8 segundos. Errores habituales: Jumar demasiado los codos y hiperflexionar cuello hacia adelante. Extensión de piernas hacia arriba (fase avanzada) Objetivo: Llegar a la parada de manos con triple apoyo. - Desde el "tuck", extender lentamente una pierna hacia arriba. - Luego extender la segunda pierna. - Mantener alineación: pies, pelvis, espalda y cabeza. - Sustener 3 a 5 segundos. Corrección técnica: Evitar sobrecarga cuello. Activar abdomen y glúteos y Manos firmes y dedos abiertos. Parada de manos con triple apoyo completo Objetivo: ejecución final controlada. - Manos y cabeza formando un triángulo estable. - Elevar cadera con control. - Subir piernas progresivamente. - Mantener postura vertical alineada. - Bajar piernas lentamente.				
Cierre	Puesta en común reflexiva Preguntas guiadas: "¿Qué parte del cuerpo fue más difícil de controlar en la parada de manos?". "¿Qué hiciste para mejorar tu estabilidad?". "¿Cómo te ayudó tu compañero en la corrección?" Autoevaluación rápida (semáforo corporal) ● No me salió la veta ● Lo logré con ayuda ● Me salió solo y pude mantener alineación Hábitos de higiene personal: Lavado de manos. Letra: "Educación Física, Para la Buena Salud". Refrigerio: Rehidratarse y consumir una Fruta.		- Platillos - Colchoneta - Música	Reflexión guiada	5 min.

VI. EVALUACIÓN

Criterios de evaluación	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
- Controla su cuerpo durante las progresiones hacia la parada de manos. - Mantiene la alineación corporal adecuada en el triple apoyo. - Aplica las normas de seguridad en cada ejercicio.	Observación	- Lista de cotejos - Rubrica

VII. BIBLIOGRAFÍA

- Batalla Flores, A. (2021). Habilidades motrices. Editorial INDE. Lora, J. (2003) Programación en la psicomotricidad educativa. Perú. Centauro.
- Fernández, I. & Pagès Rosas, M. (2020). Hablamos al cuerpo con el lenguaje del cuerpo: el movimiento. El neurodesarrollo de los niños mediante el movimiento en la escuela y en casa. Narva Ediciones.
- Lora, J. (2003) Programación educativa. Perú. Centauro. Mihailich, N. Crespo García, M. J. & Wanculen Moreno, A. (2021). Juegos de psicomotricidad con pelotas en el aula. Wanculen Editorial.
- Montessori, M. (1986) La mente absorbente del adolescente. Editorial Diana México. Sánchez Rodríguez, J. & Llorca Llinares, M. (2008). Recursos y estrategias en psicomotricidad. Tlacuannes Aljibe.





**Educación
Adventista**

TERCERO



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO
Facultad de Ciencias de la Educación
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PRÁCTICA PREPROFESIONAL



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 01

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	Adventista "Fernando A. Stahl"		Platería	Área	Educación Física
Bimestre	III	Grado/Sección	Tercero / "II"	Fecha	03/09/2025
Número de Horas	01 hora	Profesor Titular	Prof. Luis Miguel Guevara Chahuano		
Tiempo	45 min	Profesor Practicante	Cecilia Alvaro Cesar Roberto		

I. TÍTULO DE LA SESIÓN

El ejercicio y su impacto en mi salud

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA DE MANEJO DE LA INFORMACIÓN Y EVALUACIÓN				
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. Asume una vida saludable. Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.	Comprende su cuerpo. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	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. DESEMPEÑOS PRECISADOS Analiza cómo la actividad física genera cambios físicos y emocionales en su organismo, relacionándolo con sus propias experiencias durante la práctica.	Describe los cambios físicos percibidos durante la sesión. Explica cómo el ejercicio influyó en su estado emocional. Relaciona la actividad realizada con aspectos de su salud personal	Interpreta información sobre los efectos físicos y emocionales del ejercicio. Explica con claridad cómo la actividad física influye en su bienestar personal. Reflexiona sobre sus propias sensaciones corporales y emocionales tras la actividad.
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC	Gestiona información del entorno virtual	Utiliza herramientas de software y plataformas digitales cuando aprende diversas áreas de conocimiento de manera autorregulada y consciente.		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Define metas de aprendizaje	Organiza estrategias y procedimientos que se propone en función del tiempo y los recursos necesarios para alcanzar la meta.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque Ambiental	VALORES. Respeto			
	ACTITUDES. Aprecio, valoración y disposición para el cuidado a toda forma de vida sobre la Tierra desde una mirada sistémica y global, revalorando los saberes ancestrales.			

III. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?

- Ampliar el espacio
- Utilizar indumentaria adecuada,
- Puntar tomados con agua.
- Revisar el estado de salud de los estudiantes.

IV. APRENDIZAJE ESPERADO

Al finalizar la sesión, el estudiante estará en la capacidad de participar activamente en las diferentes actividades deportivas que se desarrolla de esta sesión de práctica.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

PRÁCTICA PREPROFESIONAL



V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

MOMENT.	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES	ESTRAT. DE ENSEÑ.	TIEMPO
Inicio	Saludo: El docente da la bienvenida y realiza un breve diálogo de motivación con preguntas: El docente da la bienvenida y plantea preguntas motivadoras: “¿Qué sientes normalmente cuando haces actividad física?”, ¿Señalamos el cuerpo e también cambia el ánimo?” Se presenta el tema del día: “El ejercicio y su impacto en mi salud”. Activación corporal Movilidad articular suave (cuello, hombros, brazos, tronco, piernas). Ejercicios aeróbicos moderados (trote suave, saltos laterales, skipping). VALORES: Respeto.	 	• Registro auxiliar. • Espacio libre o patio. • Conos • Música	• Mando directo	10 min.
Desarrollo	1. Actividad principal: “Siento mi cuerpo, entiendo mi salud” • Se realiza un circuito con estaciones simples relacionadas con esfuerzo moderado: 1. Salto en cuadrantes (coordinación y control). 2. Mini-ventarillas (fuerza de piernas). 3. Desplazamientos en zig-zag (agilidad). 4. Plancha abdominal (resistencia). • Los estudiantes pasan por cada estación durante 1 minuto, con pausas breves. • Al terminar cada estación, completan mentalmente dos preguntas: ❖ ¿Qué siento en mi cuerpo? ❖ ¿Qué siento en mis emociones? 2. Actividad de reflexión guiada • En pequeños grupos, responden de manera dialogada: ❖ ¿Qué cambios notaron en su respiración? ❖ ¿Cómo se modificó su estado de ánimo? ❖ ¿Creen que esta actividad puede ayudarles en días de estrés? • Un representante por grupo comparte la idea principal en plenario.	 	• Silbato • Aros • Tablero • Conos • Sogas • Cartilla con emociones • Música	• Mando directo. • Libre exploración.	30 min.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

PRÁCTICA PREPROFESIONAL



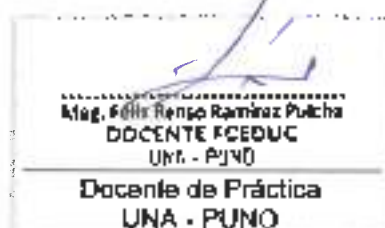
Cierre	Vuelta a la calma: Se realiza una relajación guiada con respiración profunda y estiramientos suaves. El docente recoge conclusiones generales: • El ejercicio mejora la energía corporal. • Regula emociones (estrés, tensión, irritabilidad). • Contribuye a la salud integral. Los estudiantes completan oralmente un pequeño ejercicio metacognitivo: • "Hoy descubrí que..." • "Mi cuerpo me dijo que..." • "Para sentirme mejor puedo..." Hábitos de higiene personal: Lavado de manos. Lema: "Educación Física, Para la Buena Salud". Refrigerio: Rehidratarse y consumir una fruta.		• Platillos • Colchoneta • Música	• Reflexión guiada	5 min.
--------	--	--	---	--	--------

VI. EVALUACIÓN

Criterios de evaluación	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
• Interpreta información sobre los efectos físicos y emocionales del ejercicio. • Explica con claridad cómo la actividad física influye en su bienestar personal. • Reflexiona sobre sus propias sensaciones corporales y emocionales tras la actividad.	Observación	• Lista de cotejos • Rubrica

VII. BIBLIOGRAFÍA

- Martín-Barrero, A., & Martínez-Cabrera, F. (2019). El modelo de juego en el fútbol. De la concepción teórica al diseño práctico (Game models in soccer. From theoretical conception to practical design)
- Batalla Flores, A. (2021). Habilidades motrices. Editorial INDE. Lora, J. (2003) Programación en la psicomotricidad educativa: Perú. Centauro.
- Fernández, I. & Pagès Rosas, M. (2020). Habilidades al cuerpo con el lenguaje del cuerpo, el movimiento. El neurodesarrollo de los niños mediante el movimiento en la escuela y en casa. Narcea Ediciones.
- Lora, J. (2003) Programación en la psicomotricidad educativa: Perú. Centauro. Miturich, N. Crespo García, M. J. & Wancosen Moreno, A. (2021). Juegos de psicomotricidad con pelotas en el aula. Wancosen Editorial.
- Montessori, M. (1986) La mente absorbente del niño. Editorial Diana México. Sánchez Rodríguez, J. & Morca Linares, M. (2008). Recursos y estrategias en psicomotricidad. Ediciones Aljibe.





UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO
Facultad de Ciencias de la Educación
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PRÁCTICA PREPROFESIONAL



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 02

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	Adventista "Fernando A. Nahl" - Plateria			Área	Educación Física
Bimestre	III	Grado/Sección	Tercero / "A"	Fecha	10/09/2023
Número de Horas	01 hora	Profesor Titular	Prof. Luis Miguel Cueva Cahuas		
Tiempo	45 min	Profesor Practicante	Cerna Alvaro Cesar Roberto		

I. TÍTULO DE LA SESIÓN

Moverse es cuidarse: cuerpo y mente

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. Assume una vida saludable. Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.	Comprende su cuerpo. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	Coordina su cuerpo con seguridad y confianza al realizar diversos movimientos en diferentes situaciones y entornos.	Describe verbalmente cómo se sintió antes y después de realizar movimiento. Explica los beneficios del movimiento frente al estrés y el sedentarismo. Relaciona situaciones cotidianas con la importancia de realizar actividad física.	Analiza los efectos corporales y emocionales antes y después de la actividad física. Participa activamente en las dinámicas expresando ideas sobre estrés y sedentarismo. Relaciona los beneficios de la actividad física con experiencias personales.
		DESEMPEÑOS PRECISADOS		
		Desarrolla una comprensión clara de cómo la actividad física contribuye a disminuir el estrés y el sedentarismo, relacionándolo con vivencias propias. Analiza sensaciones corporales y emocionales antes y después de las dinámicas activas. Reconoce la importancia de mantener hábitos de movimiento para su bienestar integral.		
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC	Gestiona información del entorno virtual	Utiliza herramientas de software y plataformas digitales cuando aprende diversas áreas del conocimiento de manera autorregulada y consciente.		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Define metas de aprendizaje	Organiza estrategias y procedimientos que se propone en función del tiempo y los recursos necesarios para alcanzar la meta.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque Ambiental	VALORES: Respeto			
	ACTITUDES: Aprecio, valoración y disposición para el cuidado a toda forma de vida sobre la Tierra desde una mirada sistémica y global, revalorando los saberes ancestrales.			

III. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?

- Acondicionar el espacio.
- Utilizar indumentaria adecuada,
- Portar botanitos con agua.
- Revisar el estado de salud de los estudiantes.

IV. APRENDIZAJE ESPERADO

Al finalizar la sesión, el estudiante estará en la capacidad de participar activamente en las diferentes actividades deportivas que se desarrolla de esta sesión de práctica.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

PRÁCTICA PREPROFESIONAL



V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

MOMENT.	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES	ESTRAT. DE ENSEÑ.	TIEMPO
Inicio	Saludo: El docente da la bienvenida y realiza un breve diálogo de motivación. El docente recibe al grupo formando un círculo y plantea preguntas guía: "¿Cómo te sientes hoy? ¿Estás estresado, cansado o relajado? ¿Cuánto te moviste ayer?" Introduce la idea central: El movimiento ayuda a regular las emociones y reducir el estrés. Activación corporal: Movilidad articular suave (cuello, hombros, brazos, tronco, piernas). Ejercicios aeróbicos moderados (rote suave, saltos laterales, skipping). VALORES: Respeto.	 	• Registro auxiliar. • Espacio libre o patio. • Conos • Música	• Mundo directo	10 min.
Desarrollo	Actividad 1: "Activa tu cuerpo, activa tu mente" • Se realiza un calentamiento dinámico con movimientos simples: caminar rápido, saltos cortos, movilidad articular y secuencias de respiración. • Luego, los estudiantes se detienen y describen cómo cambió su respiración, temperatura corporal y estado emocional. • El docente explica brevemente la relación entre actividad física — estrés — bienestar mental. Actividad 2: "Desafío antiestrés" Se organiza un circuito de mini-estaciones: • polichinelas • mini-saltos laterales • equilibrio • respiración consciente Cada estudiante pasa por las estaciones según una señal. Actividad 3: "Sedentarismo vs Movimiento" Se forman grupos pequeños. Cada grupo recibe tarjetas con situaciones reales: "Pasar 5 horas sentado", "Subir escaleras", "Jugar fútbol", "Dormir demasiado", "Usar el celular 3 horas seguidas". Deben clasificarlas en favorecer el sedentarismo o favorecer la salud. Se socializa brevemente.	 	• Silbato • Arco • Tablero • Conos • Sogas • Cartilla con emociones • Música	• Mando directo. • Libre exploración.	30 min.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PRÁCTICA PREPROFESIONAL



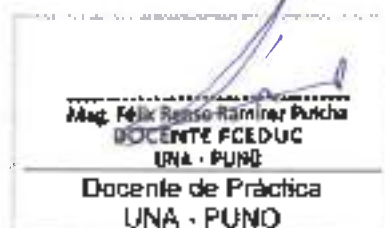
Cierre	Vuelta a la calma: Se realiza una relajación guiada con respiración profunda y estiramientos suaves. Luego responden oralmente: "¿Qué aprendí hoy sobre cómo manejar mi estrés?". "¿Qué puedo cambiar en mi rutina para moverme más?" El docente refuerza la idea principal: moverse es una decisión personal que protege la salud física y mental. Finalmente, se asigna una reflexión breve: "Describe una situación diaria donde podrías incluir más movimiento" Hábitos de higiene personal: Lavado de manos Lema: "Educación Física, Para la Buena Salud". Refrigerio: Rehidratarse y consumir una fruta		• Platillos • Colchoneta • Música	• Reflexión guiada	5 min.
--------	---	--	---	--	--------

VI. EVALUACIÓN

Criterios de evaluación	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
• Analiza los efectos corporales y emocionales antes y después de tu actividad física. • Participa activamente en las dinámicas expresando ideas sobre estrés y sedentarismo. • Relaciona los beneficios de la actividad física con experiencias personales.	Observación	• Lista de cotejos • Rubrica

VII. BIBLIOGRAFÍA

- Martín-Barrero, A., & Martínez-Cabrera, F. (2019). El modelo de juego en el fútbol. De la concepción teórica al diseño práctico (Game models in soccer. From theoretical conception to practical design)
- Batulla Flores, A. (2021). Habilidades motrices. Editorial INDE. Lora, J. (2003) Programación en la psicomotricidad educativa Perú. Centauro.
- Fernández, I. & Pagés Rosas, M. (2020). Hablamos al cuerpo con el lenguaje del cuerpo. el movimiento. El neurodesarrollo de los niños mediante el movimiento en la escuela y en casa. Narcea Ediciones.
- Lora, J. (2003) Programación en la psicomotricidad educativa: Perú. Centauro. Mirich, N. Crespo García, M. J. & Waucculen Moreno, A. (2021). Juegos de psicomotricidad con pelotas en el aula. Waucculen Editorial.
- Montessori, M. (1986) La mente absorbente del niño. Editorial Diana México. Sánchez Rodríguez, J. & Llorca Linares, M. (2008). Recursos y estrategias en psicomotricidad. Ediciones Aljibe.





UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PRÁCTICA PREPROFESIONAL



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 43

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	Adventista "Fernando A. Stahl"		Plateria	Área	Educación Física
Bimestre	III	Grado/Sección	Tercero / "U"	Fecha	17/04/2025
Número de Horas	01 hora	Profesor Titular	Prof. Luis Miguel Guevara Chahuares		
Tiempo	45 min	Profesor Practicante	Coana Alvaro Cesar Roberto		

I. TÍTULO DE LA SESIÓN

¿Cuánta energía gasta al hacer ejercicio?

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. Asume una vida saludable. Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.	Comprende su cuerpo. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	Regula su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos y de otras personas, y sus propios desplazamientos al realizar habilidades motrices específicas en actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas. DESEMPEÑOS PRECISADOS Analiza información sobre hábitos saludables y calcula el gasto energético de diversas actividades físicas, relacionándolo con su bienestar corporal y emocional.	Calcula el gasto energético en una tabla de actividades. Reflexiona por escrito sobre sus hábitos físicos diarios. Expone brevemente la importancia de mantenerse activo.	Calcula el gasto energético según la intensidad y duración de la actividad física. Reflexiona sobre hábitos saludables vinculados al movimiento. Explica cómo la actividad física contribuye a su salud física y emocional.
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC	Gestiona información del entorno virtual	Utiliza herramientas de software y plataformas digitales cuando aprende diversas áreas del conocimiento de manera autónoma y consciente.		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Define metas de aprendizaje	Organiza estrategias y procedimientos que se propone en función del tiempo y los recursos necesarios para alcanzar la meta.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque Ambiental	VALORES: Respeto			
	ACTITUDES: Aprecio, valoración y disposición para el cuidado a toda forma de vida sobre la Tierra desde una mirada sistémica y global, revalorando los saberes ancestrales.			

III. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?

- Acondicionar el espacio.
- Utilizar indumentaria adecuada.
- Porter tomatoklos con agua.
- Revisar el estado de salud de los estudiantes.

IV. APRENDIZAJE ESPERADO

Al finalizar la sesión, el estudiante usará en la capacidad de participar activamente en las diferentes actividades predeportivas que se desarrolla de esta sesión de práctica.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO
Facultad de Ciencias de la Educación
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PRÁCTICA PREPROFESIONAL



V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

MOMENTO	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES	ESTRAT. DE ENSEÑ.	TIEMPO
Inicio	Saludo: El docente da la bienvenida y realiza un breve diálogo de motivación. Preguntas detonante: "¿Alguna vez te has preguntado cuánto energía gasta tu cuerpo cuando te mueves?" Presenta imágenes de actividades con distinto nivel de esfuerzo (caminar, trotar, bailar, hacer ejercicios). Se explica brevemente qué es el gasto energético, usando un lenguaje sencillo. Se comunica el propósito de forma natural: "Hoy vamos a conocer cuánto energía utilizamos al hacer ejercicio y cómo eso se relaciona con nuestra salud." Activación corporal Movilidad articular suave (cuello, hombros, brazos, tronco, piernas). Ejercicios aeróbicos moderados (trote suave, saltos laterales, skipping). VALORES: Respeto.	 	• Registro auxiliar. • Espacio libre o patio. • Conos • Música	• Mando directo	10 min.
Desarrollo	1. Mini explicación guiada (breve y clara) • El docente explica qué son los METs (equivalentes metabólicos) de manera simple: <i>1 MET es el gasto energético en reposo; más MET indica más esfuerzo</i> • Se muestran ejemplos: ❖ Caminar suave: 3 MET ❖ Trotar: 7 MET ❖ Saltar soga: 10 MET • Fórmula simplificada para estudiantes: Gasto energético = MET × peso × tiempo (horas) <i>(se aclara que es un cálculo aproximado y educativo).</i> 2. Actividad práctica en grupos • Cada grupo recibe una tabla de actividades con METs premedida. • Los estudiantes eligen 3 actividades, estiman su duración y realizan el cálculo del gasto energético. • El docente acompaña explicando paso a paso cuando sea necesario.	 	• Silbato • Aros • Tablero • Conos • Sogas • Cartilla con emociones • Música	• Mando directo. • Libre exploración.	30 min.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PRÁCTICA PREPROFESIONAL



Cierre	Vuelta a la calma: Se realiza una relajación guiada con respiración profunda y estiramientos suaves. Luego responde oralmente: ¿Qué actividad te genera más gasto energético?, ¿Realizas frecuentemente actividades que promuevan tu salud?, ¿Cómo influye el ejercicio en tus emociones? El docente refuerza la idea principal: moverse es una decisión personal que protege la salud física y mental. Dos o tres estudiantes comparten cuánto gastaron de energía y cómo se sintieron. El docente refuerza la idea principal: La actividad física no solo gasta energía, también mejora nuestra salud física y emocional. Hábitos de higiene personal: Lavado de manos. Lema: "Educación Física, Para la Buena Salud". Refrigerio: Rehidratarse y consumir una fruta.		• Platillos • Colchoneta • Música	• Reflexión guiada	5 min.
----------------------	---	---	---	--	---------------

VI. EVALUACIÓN

Criterios de evaluación	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
• Calcula el gasto energético según la intensidad y duración de la actividad física. • Reflexiona sobre hábitos saludables vinculados al movimiento. • Explica cómo la actividad física contribuye a su salud física y emocional.	Observación	• Lista de cotejos • Rúbrica

VII. BIBLIOGRAFÍA

- Martín-Barraza, A., & Martínez-Cabrera, F. (2019). El modelo de juego en el fútbol. De la concepción teórica al diseño práctico (Game models in soccer. From theoretical conception to practical design).
- Batalla Flores, A. (2021). Habilidades motrices. Editorial INDE.
- Lora, J. (2003). Programación en la psicomotricidad educativa. Perú. Centauro.
- Fernández, J. & Pagès Rosas, M. (2020). Hablamos al cuerpo con el lenguaje del cuerpo: el movimiento. El neurodesarrollo de los niños mediante el movimiento en la escuela y en casa. Narcea Ediciones.
- Lora, J. (2003). Programación en la psicomotricidad educativa. Perú. Centauro.
- Miturich, N., Crespo-García, M. J. & Wanculen Moreno, A. (2021). Juegos de psicomotricidad con pelotas en el aula. Wanculen Editorial.
- Montessori, M. (1986). La mente absorbente del niño. Editorial Diana México.
- Sánchez-Rodríguez, J. & Iluna Llores, M. (2008). Recursos y estrategias en psicomotricidad. Ediciones Aljibe.





UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO
Facultad de Ciencias de la Educación
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PRÁCTICA PREPROFESIONAL



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 04

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	Adventista "Fernando A. Stahl" - Platería			Área	Educación Física
Bimestre	II	Grado/Sección	Tercero / "U"	Fecha	24/09/2025
Número de Horas	01 hora	Profesor Titular	Prof. Luis Miguel Guevara Chahuares		
Tiempo	45 min	Profesor Practicante	Ceama Alvaro Cesar Roberto		

I. TÍTULO DE LA SESIÓN

Jugando con nuestras raíces culturales

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. Assume una vida saludable. Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.	Comprende su cuerpo. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	Realiza secuencias de movimientos y gestos corporales adaptando su cuerpo para manifestar sus emociones a partir del ritmo y la música de su región. DESEMPEÑOS PRECISADOS Desarrolla su participación activa en juegos tradicionales peruanos, ejecutando movimientos coordinados y adecuados al ritmo del juego, mientras interactúa con respeto, demuestra convivencia armónica y reconoce el valor cultural de las actividades que forman parte de la identidad local.	Realiza adecuadamente un juego tradicional siguiendo reglas y rutas establecidas. Comunica el valor cultural del juego mediante comentario oral. Participa respetando turnos, e integrando a todos sus compañeros.	Aplica normas de convivencia durante los juegos tradicionales. Ejecuta movimientos coordinados según la dinámica de cada juego. Demuestra valoración de la cultura local durante su participación
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC	Gestiona información del entorno virtual	Utiliza herramientas de software y plataformas digitales cuando aprende diversas áreas del conocimiento de manera autorregulada y consciente.		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Define metas de aprendizaje	Organiza estrategias y procedimientos que se propone en función del tiempo y los recursos necesarios para alcanzar la meta.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque Ambiental	VALORES: Respeto			
	ACTITUDES: Aprecio, valoración y disposición para el cuidado a toda forma de vida sobre la Tierra desde una mirada sistémica y global, revalorando los saberes ancestrales.			

III. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?

- Acondicionar el espacio.
- Utilizar indumentaria adecuada.
- Portar botellones con agua.
- Revisar el estado de salud de los estudiantes.

IV. APRENDIZAJE ESPERADO

Al finalizar la sesión, el estudiante estará en la capacidad de participar activamente en las diferentes actividades deportivas que se desarrolla de esta sesión de práctica.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

PRÁCTICA PREPROFESIONAL



V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

MOMENT.	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES	ESTRAT. DE ENSEÑ.	TIEMPO
Inicio	Saludo: El docente da la bienvenida y realiza un breve diálogo de motivación. Se presenta una pregunta motivadora: "¿Que juegos tradicionales recuerdas de cuando eras niño? ¿Por que crees que estos juegos son importantes para nuestra cultura?" Se muestran imágenes breves o tarjetas con nombres de juegos tradicionales peruanos (chapas, sapo, trompo, yaces, lobo, liga, kiwi, etc.). Se explica el propósito del día: Valorar juegos tradicionales mediante la participación activa y el respeto a los demás. Activación corporal Movilidad articular suave (cuello, hombros, brazos, tronco, piernas). Ejercicios aeróbicos moderados (trote suave, saltos laterales, skipping). VALORES: Respeto.	 	• Registro auxiliar. • Espacio libre o patio. • Conos • Música	• Mando directo	10 min.
Desarrollo	Se seleccionan dos o tres juegos tradicionales, adaptándolos al espacio disponible: Juego 1: "La liga" (salto rítmico) • Grupos de 5-6 estudiantes. • Se explica brevemente su origen popular. • Se evalúa coordinación, ritmo y respeto por los turnos Juego 2: "Los yaces" (coordinación fina y velocidad) • Se enseñan reglas básicas. • Participación rotativa. • Se refuerza la precisión de movimientos y el autocontrol. Juego 3: "Chapus" (velocidad y estrategia) • Se delimita un espacio seguro. • Participan alternando entre rol de corredor y atrapador. • Se promueve la convivencia y apoyo entre compañeros.	 	• Silbato • Aros • Tablero • Conos • Sogas • Cartilla con emociones • Música	• Mando directo. • Libre exploración.	30 min.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

PRÁCTICA PREPROFESIONAL



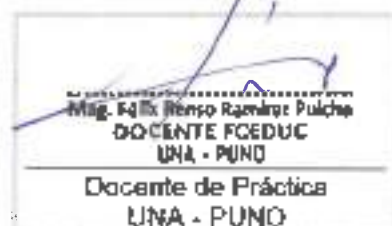
Cierre	Vuelta a la calma: Se realiza una relajación guiada con respiración profunda y estiramientos suaves. Se realiza una ronda reflexiva: • ¿Qué juego les hizo recordar su infancia o su cultura? • ¿Qué valores se practicaron durante los juegos tradicionales? • ¿Cómo fortalecen estos juegos la convivencia en la escuela? Se rescata lo aprendido enfatizando el valor cultural y social de estas prácticas. Se registra brevemente en tarjetas o cuadernos: <i>Un valor que practiqué hoy y cómo lo apliqué.</i> Habilidades de higiene personal: Lavado de manos. Lema: "Educación Física, Para la Buena Salud". Refrigerio: Relajarse y consumir una fruta.		• Platillos • Colchoneta • Música	• Reflexión guiada	5 min.
----------------------	---	---	---	--	---------------

VI. EVALUACIÓN

Criterios de evaluación	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
• Aplica normas de convivencia durante los juegos tradicionales. • Ejecuta movimientos coordinados según la dinámica de cada juego. • Demuestra valoración de la cultura local durante su participación.	Observación	• Lista de cotejos • Rubrica

VII. BIBLIOGRAFÍA

- Martín-Herrero, A. & Martínez-Cabrera, F. (2019). El modelo de juego en el fútbol. De la concepción teórica al diseño práctico (Game models in soccer: From theoretical conception to practical design).
- Batalla Flores, A. (2021). Habilidades motrices. Editorial INDEF. Lora, J. (2003) Programación en la psicomotricidad educativa; Perú. Centauro.
- Fernández, I. & Pagés Rosas, M. (2020). Hablamos al cuerpo con el lenguaje del cuerpo: el movimiento. El neurodesarrollo de los niños mediante el movimiento en la escuela y en casa. Narcea Ediciones.
- Lora, J. (2003) Programación en la psicomotricidad educativa; Perú. Centauro. Miturich, N. Crespo García, M. J. & Wanceulen Moreno, A. (2021). Juegos de psicomotricidad con pelotas en el aula. Wanceulen Ediciones.
- Montessori, M. (1986) La mente absorbente del niño. Editorial Diana México. Sánchez Rodríguez, J. & Llores Linares, M. (2008). Recursos y estrategias en psicomotricidad. Ediciones Aljibe.





UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO
Facultad de Ciencias de la Educación
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PRÁCTICA PREPROFESIONAL



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 05

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	Alumnista "Fernando A. Stahl" – Plateria			Área	Educación Física
Bimestre	III	Grado/Sección	Tercero / "C"	Fecha	01/10/2025
Número de Horas	01 hora	Profesor Titular	Prof. Luis Miguel Guevara Chahuarc		
Tiempo	45 min	Profesor Practicante	Cerna Alvaro Cesar Roberto		

I. TÍTULO DE LA SESIÓN

Juegos que integran y fortalecen valores

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. Asume una vida saludable. Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.	Comprende su cuerpo. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	Regula su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos y de otras personas, y sus propios desplazamientos al realizar habilidades motrices específicas en actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas.	Diseña ideas de juegos recreativos adaptados para la inclusión.	Considera la inclusión al organizar y adaptar el juego.
		DESEMPEÑOS PRECISADOS	Aplica reglas consensuadas para una convivencia respetuosa.	Respeto las normas y a sus compañeros durante la actividad.
		Organiza propuestas de juegos recreativos considerando la inclusión: adapta reglas y roles de manera consensuada; y coopera activamente con sus compañeros, mostrando respeto, apoyo y disposición para el trabajo colaborativo.	Colabora con sus compañeros durante la ejecución del juego.	Participa de manera colaborativa para lograr el propósito grupal.
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC	Gestiona información del entorno virtual	Utiliza herramientas de software y plataformas digitales cuando aprende diversas áreas del conocimiento de manera autorregulada y consciente		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Define metas de aprendizaje	Organiza estrategias y procedimientos que se propone en función del tiempo y los recursos necesarios para alcanzar la meta.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque Ambiental	VALORES: Respeto			
	ACTITUDES: Aprecio, valoración y disposición para el cuidado a toda forma de vida sobre la Tierra desde una mirada sistémica y global, revalorando los saberes ancestrales.			

III. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?
• Acondicionar el espacio. • Utilizar instrumentaria adecuada. • Portar tematomos con agua. • Revisar el estado de salud de los estudiantes.

IV. APRENDIZAJE ESPERADO

Al finalizar la sesión, el estudiante estará en la capacidad de participar activamente en las diferentes actividades predeportivas que se desarrolla de esta sesión de práctica.



V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

MOMENT.	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES	ESTRAT. DE ENSEÑ.	TIEMPO
Inicio	Saludo: El docente da la bienvenida y realiza un breve diálogo de motivación. Una breve dinámica de activación ("El saludo viajero"): cada estudiante debe saludar de manera creativa a un compañero distinto). Se pregunta: ¿Cómo se sienten cuando todos pueden participar sin ser excluidos?, ¿Qué valores ayudan a que un juego sea agradable para todos? Se presentan los propósitos de la sesión: Hoy crearán y adaptarán juegos que promuevan inclusión, respeto y trabajo colaborativo. Activación corporal: Movilidad articular suave (cuello, hombros, brazos, tronco, piernas). Ejercicios aeróbicos moderados (trote suave, saltos laterales, skipping). VALORES: Respeto.	 	• Registro auxiliar. • Espacio libre o patio. • Conos • Música	• Mando directo	10 min.
Desarrollo	1. Juegos rompehielo "Torre humana inclusiva" • Grupos deben formar una figura o postura conjunta donde todos puedan participar. • Se busca que los estudiantes incluyan a compañeros con menor destreza motriz. 2. Actividad central: "Creamos y adaptamos nuestro juego" • Se forman grupos de 5 a 7 estudiantes. • Cada grupo recibe una tarjeta con un juego tradicional o recreativo base (chupadas, quesados, la soga, pañuelito, balón toro, etc.). • Los grupos deben: 1. Modificar reglas para que todos puedan jugar. 2. Asignar roles inclusivos 3. Definir el objetivo del juego. 4. Preparar una mini explicación para el grupo. El docente acompaña orientando la adaptación inclusiva. 3. Puesta en práctica de los juegos adaptados. • Cada grupo presenta su juego y lo ejecutan brevemente (3 a 4 minutos). • Se observa trabajo colaborativo, respeto y participación activa.	 	• Silbato • Aros • Tablero • Conos • Sogas • Cartilla con emociones • Música	• Mando directo. • Libre exploración.	30 min.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

PRÁCTICA PREPROFESIONAL



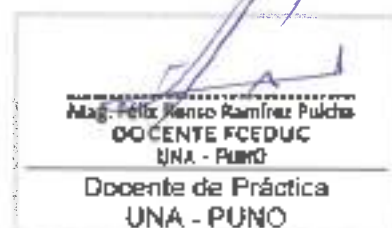
Cierre	Vuelta a la calma: Se realiza una relajación guiada con respiración profunda y estiramientos suaves. En círculo, los estudiantes responden: • ¿Qué cambios ayudó más a que todos participen? • ¿Cómo se sintieron trabajando en equipo? • ¿Qué pueden aplicar en la vida diaria sobre inclusión y respeto? El docente recoge ideas y destaca buenas prácticas observadas. Los estudiantes escriben en una tarjeta: "Un valor que practiqué hoy y cómo lo viví". Hábitos de higiene personal: Lavado de manos. Lema: "Educación Física, Para la Buena Salud". Refrigerio: Rehidratarse y consumir una fruta.		• Platillos • Colchoneta • Música	• Reflexión guiada	5 min.
--------	--	--	---	--	--------

VI. EVALUACIÓN

Criterios de evaluación	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
• Considera la inclusión al organizar y adaptar el juego. • Respeto las normas y a sus compañeros durante la actividad. • Participa de manera colaborativa para lograr el propósito grupal.	Observación	• Lista de cotejos • Rubrica

VII. BIBLIOGRAFÍA

- Martín-Barrero, A., & Martínez-Cabrera, F. (2019). El modelo de juego en el fútbol. De la concepción teórica al diseño práctico (Game models in soccer. From theoretical conceptions to practical design).
- Batalla Flores, A. (2021). Habilidades motrices. Editorial INDE. Lora, J. (2003) Programación en la psicomotricidad educativa. Perú. Centauro.
- Fernández, I. & Pagés Rosas, M. (2020). Hablemos al cuerpo con el lenguaje del cuerpo: el movimiento. El neurodesarrollo de los niños mediante el movimiento en la escuela y en casa. Narcea Ediciones.
- Lora, J. (2003) Programación en la psicomotricidad educativa. Perú. Centauro. Miturich, N. Crespo García, M. J. & Wanculen Moreno, A. (2021). Juegos de psicomotricidad con pelotas en el aula. Wanculen Editorial.
- Montessori, M. (1986) La mente absorbente del niño. Editorial Dinna México. Sánchez Rodríguez, J. & Llorca Linares, M. (2008) Recursos y estrategias en psicomotricidad. Ediciones Aljibe.





UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO
Facultad de Ciencias de la Educación
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PRÁCTICA PREPROFESIONAL



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 06

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	Adventista "Fernando A. Stahl" – Platería			Área	Educación Física
Bimestre	III	Grado/Sección	Tercero / "U"	Fecha	08/10/2025
Número de Horas	01 hora	Profesor Titular	Prof. Luis Miguel Guevara Chahuarc		
Tiempo	45 min	Profesor Practicante	Cecilia Alván Cesar Roberto		

I. TÍTULO DE LA SESIÓN

Demuestra lo aprendido con movimiento y respeto

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. Asume una vida saludable. Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.	Comprende su cuerpo. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	Regula su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos y de otras personas, y sus propios desplazamientos al realizar habilidades motrices específicas en actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas. DESEMPEÑOS PRECISADOS Evidencia control corporal al realizar acciones motrices variadas en un circuito de actividades físicas, demuestra actitudes de respeto y convivencia durante la participación grupal, y reflexiona sobre su desempeño para reconocer los avances.	Realiza un circuito motriz, aplicado correctamente. Demuestra conductas de respeto, apoyo y participación activa. Expresa reflexiones sobre sus avances y dificultades.	Ejecuta con fluidez y control los ejercicios del circuito motriz. Muestra respeto, colaboración y convivencia positiva durante las actividades. Reflexiona sobre sus aprendizajes y plantea mejoras para su práctica física.
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC	Gestiona información del entorno virtual	Utiliza herramientas de software y plataformas digitales cuando aprende diversas áreas del conocimiento de manera autorregulada y consciente		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Deline metas de aprendizaje	Organiza estrategias y procedimientos que se propone en función del tiempo y los recursos necesarios para alcanzar la meta		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque Ambiental	VALORES: Respeto			
	ACTITUDES: Aprecio, valoración y disposición para el cuidado a toda forma de vida sobre la Tierra desde una mirada sistémica y global, revalorando los saberes ancestrales.			

III. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?

- Acondicionar el espacio.
- Utilizar indumentaria adecuada.
- Portar botellitos con agua
- Revisar el estado de salud de los estudiantes.

IV. APRENDIZAJE ESPERADO

Al finalizar la sesión, el estudiante estará en la capacidad de participar activamente en las diferentes actividades predeportivas que se desarrolla de esta sesión de práctica.



V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

MOMENT.	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES	ESTRAT. DE ENSEÑ.	TIEMPO
Inicio	Saludo: El docente da la bienvenida y realiza un breve diálogo de motivación. El docente recibe al grupo formando un semicírculo y plantea una pregunta motivadora: “¿Qué crees que has mejorado en tus capacidades físicas durante estas semanas?” Se invita a compartir breves respuestas voluntarias. Se explica que hoy demostrarán sus avances mediante un circuito final evaluativo, destacando que lo más importante será el control corporal. In participación activa y el respeto. Activación corporal Movilidad articular suave (cuello, hombros, brazos, tronco, piernas). Ejercicios aeróbicos moderados (trote suave, saltos laterales, skipping). VALORES: Respeto.	 	• Registro auxiliar. • Espacio libre o patio. • Conos • Música	• Mando directo	10 min.
Desarrollo	Circuito Final “Me muevo con control y respeto” El circuito se divide en estaciones. Los estudiantes rotan cada 1 minuto con 30 segundos de descanso: • Estación 1: Coordinación (escalera de agilidad con variaciones). • Estación 2: Fuerza y control (sentadillas, planchas, puente de cadera). • Estación 3: Saltabilidad (saltos en zigzag, saltos cortos con dirección). • Estación 4: Convivencia (actividad a dúo: traslado de balón sin usar manos). • Estación 5: Resistencia ligera (carrera continua en espacio reducido). Durante todo el circuito se observa técnica básica, ritmo, control, interacción respetuosa y apoyo entre compañeros. 3. Mini reto final Un reto grupal donde formar figuras humanas o cumplir un desplazamiento coordinado en equipo, reforzando convivencia y cooperación.	 	• Silbato • Aros • Tablero • Conos • Sogas • Cartilla con emociones • Música	• Mando directo. • Libre exploración.	30 min.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

PRÁCTICA PREPROFESIONAL



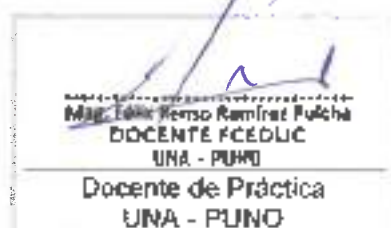
Cierre	Vuelta a la calma: Se realiza una relajación guiada con respiración profunda y estiramientos suaves. El docente plantea preguntas de reflexión: • ¿Qué estación te exigió más control corporal? • ¿Qué actitud positiva aportaste hoy al grupo? • ¿Qué deseas mejorar para tus próximas prácticas? Se rescatan los avances observados: esfuerzo, participación activa, respeto y convivencia. Se deja un mensaje final: "La actividad física no solo mejora tu cuerpo, también fortalece tu manera de convivir con los demás". Hábitos de higiene personal: Lavado de manos. Lema: "Educación Física, Para la Buena Salud". Refrigerio: Rehidratarse y consumir una fruta.		• Platillos • Colchoneta • Música	• Reflexión guiada	5 min.
----------------------	--	---	---	--	---------------

VI. EVALUACIÓN

Criterios de evaluación	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
• Ejecuta con fluidez y control los ejercicios del circuito motriz. • Muestra respeto, colaboración y convivencia positiva durante las actividades. • Reflexiona sobre sus aprendizajes y plantea mejoras para su práctica física.	Observación	• Lista de cotejos • Rubrica

VII. BIBLIOGRAFÍA

- Martín-Barbero, A., & Martínez-Cabrera, F. (2019). El modelo de juego en el fútbol: De la concepción teórica al diseño práctico (Game models in soccer: From theoretical conception to practical design).
- Batalla Flores, A. (2021). Habilidades motrices. Editorial INDE.Lora, J. (2003) Programación en la psicomotricidad educativa: Perú. Centauro.
- Fernández, E. & Pagés Rojas, M. (2020) Hablemos al cuerpo con el lenguaje del cuerpo: el movimicado. El neurodesarrollo de los niños mediante el movimiento en la escuela y en casa. Narcea Ediciones.
- Lora, J. (2003) Programación en la psicomotricidad educativa: Perú. Centauro. Mirulich, N. Crespo García, M. J. & Wancosen Moreno, A. (2021). Juegos de psicomotricidad con pelotas en el aula. Wancosen Editorial.
- Montessori, M. (1986) La mente absorbente del niño. Editorial Diana México. Sánchez Rodríguez, J. & Llorca Llores, M. (2008). Recursos y estrategias en psicomotricidad. Ediciones Aljibe.





UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PRÁCTICA PREPROFESIONAL



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 07

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	Adventista "Fernando A. Stahl" - Plateria	Área	Educación Física
Bimestre	IV	Grado/Sección	Tercero / "U"
Número de Horas	01 hora	Profesor Titular	Prof. Luis Miguel Guevara Chahuares
Tiempo	45 min	Profesor Practicante	Ccama Alvaro Cesar Roberto

II. TÍTULO DE LA SESIÓN

"¿Qué es la gimnasia y para qué sirve?"

III. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. Asume una vida saludable. Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.	Comprende su cuerpo. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	Regula su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos y de otras personas, y sus propios desplazamientos al realizar habilidades motrices específicas en actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas. DESEMPEÑOS PRECISADOS Analiza la importancia de la gimnasia como actividad física que fortalece el control corporal, la coordinación y la postura, reconociendo sus beneficios para la salud y la vida diaria.	Explica con claridad qué es la gimnasia. Describe beneficios corporales y motrices. Relaciona ejemplos reales donde se aplica la gimnasia.	Comprende los conceptos básicos de la gimnasia y su función. Explica la relación entre la gimnasia y el desarrollo corporal. Identifica beneficios de la práctica gimnástica para la salud.
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC	Gestiona información del entorno virtual	Utiliza herramientas de software y plataformas digitales cuando aprende diversas áreas del conocimiento de manera autorregulada y con criterio		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Define metas de aprendizaje	Organiza estrategias y procedimientos que se propone en función del tiempo y los recursos necesarios para alcanzar la meta.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque Ambiental	VALORES: Respeto			
	ACTITUDES: Aprecia, valoración y disposición para el cuidado a toda forma de vida sobre la Tierra desde una mirada sistémica y global, revalorando los saberes ancestrales.			

III. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?

- Acondicionar el espacio.
- Utilizar indumentaria adecuada
- Portar tomatodos con agua.
- Revisar el estado de salud de los estudiantes.

IV. APRENDIZAJE ESPERADO

Al finalizar la sesión, el estudiante estará en la capacidad de participar activamente en las diferentes actividades predeportivas que se desarrolla de esta sesión de práctica.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

PRÁCTICA PREPROFESIONAL



V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

MOMENT.	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES	ESTRAT. DE ENSEÑ.	TIEMPO
Inicio	Saludo: El docente da la bienvenida y realiza un breve diálogo de motivación. El docente recibe a los estudiantes e invita a reflexionar: "¿Qué entienden por gimnasia?, ¿la han practicado?, ¿dónde la vemos en la vida diaria?" Se proyectan imágenes de diferentes tipos de gimnasia (sin entrar aún a la parte técnica). Se solicita que comenten experiencias personales relacionadas con mover el cuerpo, ejercicios, o actividades físicas que hayan realizado. Se explica brevemente la finalidad de la unidad: Comprender la gimnasia como actividad formativa antes de iniciar la práctica en semanas posteriores. VALORES: Respetu.	 	• Registro auxiliar. • Espacio libre o patio. • Conos • Música	• Mando directo	10 min.
Desarrollo	Se presenta una exposición guiada sobre los fundamentos de la gimnasia: Definición, historia breve, tipos (solo contextual), importancia y beneficios. El docente utiliza una pizarra o presentación para organizar los conceptos clave. Los estudiantes realizan una lectura corta sobre la importancia de la gimnasia en el desarrollo motor. Luego elaboran un mapa conceptual o cuadro comparativo que resuma qué es la gimnasia, para qué sirve y qué beneficios tiene. Se desarrollan preguntas de análisis para promover pensamiento crítico. • ¿Por qué es importante conocer nuestro cuerpo? • ¿Qué pasa si no movemos nuestro cuerpo adecuadamente? • ¿Qué habilidades pueden mejorar con la gimnasia?	 	• Silbato • Aros • Tablero • Conos • Sogas • Cartilla con emociones • Música	• Mando directo. • Libre exploración.	30 min.
Cierre	Vuelta a la calma: Se realiza una relajación guiada con respiración profunda y estiramientos suaves. Los estudiantes voluntariamente socializan sus conclusiones. El docente refuerza las ideas principales destacando: control corporal, postura, coordinación y salud.		• Platillos • Colchoneta • Música	• Reflexión guiada	5 min.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PRÁCTICA PREPROFESIONAL



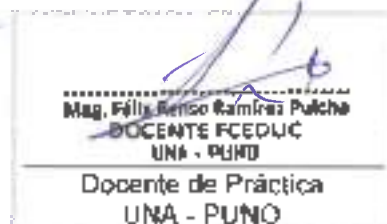
Se realiza una autoevaluación breve: "¿Qué aprendí hoy sobre la gimnasia?" Se anuncia que en las próximas semanas se estudiarán normas de seguridad y elementos técnicos básicos antes de la práctica. Se rescatan los avances observados: esfuerzo, participación activa, respeto y convivencia. Se deja un mensaje final: "La actividad física no solo mejora tu cuerpo, también fortalece tu manera de convivir con los demás". Hábitos de higiene personal: Lavado de manos. Lema: "Educación Física, Para la Buena Salud". Refrigerio: Relajarse y consumir una fruta.				
---	--	--	--	--

VI. EVALUACIÓN

Criterios de evaluación	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
- Comprende los conceptos básicos de la gimnasia y su función. - Explica la relación entre la gimnasia y el desarrollo corporal. - Identifica beneficios de la práctica gimnástica para la salud.	Observación	- Lista de cotejos - Rubrica

VII. BIBLIOGRAFÍA

- Martín-Barrero, A., & Martínez-Cabrera, F. (2019). El modelo de juego en el fútbol. De la concepción teórica al diseño práctico (Game models in soccer. From theoretical conception to practical design).
- Batalla Flores, A. (2021). Habilidades motrices. Editorial INDE. Lora, J. (2003) Programación en la psicomotricidad educativa: Perú. Centauro.
- Fernández, I. & Pagès Rusas, M. (2020). Hablemos al cuerpo con el lenguaje del cuerpo: el movimiento. El neurodesarrollo de los niños mediante el movimiento en la escuela y en casa. Narcea Ediciones.
- Lora, J. (2003) Programación en la psicomotricidad educativa: Perú. Centauro. Miturich, N. Crespo García, M. J. & Wancosen Minerva, A. (2021). Juegos de psicomotricidad con pelotas en el aula. Wancosen Editorial.
- Montessori, M. (1986) La mente absorbente del niño. Editorial Diana México. Sánchez Rodríguez, J. & Llorca Linares, M. (2008). Recursos y estrategias en psicomotricidad. Ediciones Aljibe.





UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PRÁCTICA PREPROFESIONAL



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 08

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	Adventista "Fernando A. Stahl" - Platería			Área	Educación Física
Bimestre	IV	Grado/Sección	Tercero / "1"	Fecha	29/10/2023
Número de Horas	01 hora	Profesor Titular	Prof. Luis Miguel Chacvara Chahuares		
Tiempo	45 min	Profesor Practicante	Casma Alvaro Cesar Roberto		

I. TÍTULO DE LA SESIÓN

"Seguridad y técnicas en la gimnasia"

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. Asume una vida saludable. Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.	Comprende su cuerpo. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	Regula su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos y de otras personas, y sus propios desplazamientos al realizar habilidades motrices específicas en actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas. DESEMPEÑOS PRECISADOS Aplica normas de seguridad, cuidados corporales y posiciones básicas de ejecución para realizar movimientos gimnásticos simples, demostrando responsabilidad, control corporal y respeto hacia el entorno de práctica.	Explica verbalmente medidas de seguridad aplicadas a la gimnasia Demuestra posiciones iniciales y básicas con control corporal. Identifica factores de riesgo en el espacio de práctica y propone mejoras	Reconoce y explica normas de seguridad en la gimnasia. Ejecuta posiciones corporales básicas con control postural, Identifica riesgos y propone medidas de prevención durante la práctica.
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC	Gestiona información del entorno virtual	Utiliza herramientas de software y plataformas digitales cuando aprende diversas áreas del conocimiento de manera autorregulada y consciente,		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Define metas de aprendizaje	Organiza estrategias y procedimientos que se propone en función del tiempo y los recursos necesarios para alcanzar la meta.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque Ambiental	VALORES: Respeto			
	ACTITUDES: Apreciación, valoración y disposición para el cuidado a toda forma de vida sobre la Tierra desde una mirada sistémica y global, revalorando los saberes ancestrales.			

III. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?

- Acondicionar el espacio.
- Utilizar indumentaria adecuada.
- Portar tomáodos con agua.
- Revisar el estado de salud de los estudiantes.

IV. APRENDIZAJE ESPERADO

Al finalizar la sesión, el estudiante estará en la capacidad de participar activamente en las diferentes actividades predeportivas que se desarrolló de esta sesión de práctica.



V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

MOMENTO	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES	ESTRAT. DE ENSEÑ.	TIEMPO
Inicio	Saludo: El docente da la bienvenida y realiza un breve diálogo de motivación. El docente presenta el propósito de la sesión: comprender y aplicar normas de seguridad esenciales para practicar gimnasia. Se proyectan imágenes de errores comunes en gimnasia (caídas, malas posturas). Se genera diálogo: ¿Qué creen que pasó en estas situaciones?, ¿Por qué la seguridad es tan importante en gimnasia? Se realiza un calentamiento suave guiado para predisponer al cuerpo. VALORES: Respeto.	 	• Registro auxiliar. • Espacio libre o patio. • Conos • Música	• Mando directo	10 min.
Desarrollo	A. Mini-clase interactiva: Normas de seguridad en gimnasia. El docente explica con ejemplos reales: • Cómo preparar el espacio de práctica. • Importancia del calentamiento y estiramiento. • Colocación correcta de manos, cuello, espalda y rodillas. • Ropa adecuada y cuidado del cabello y accesorios. • Reconocer señales de dolor o peligro. B. Taller práctico guiado: Posturas y posiciones básicas. Los estudiantes practican con supervisión: • Posición de "cuelillas protegidas". • Posición de "gato-araña" para protección cervical. • Alineación postural de columna en preparación para rodamientos. • Apoyos de manos correctos en el piso. Dinámicas usadas: • "Postura congelada": el docente menciona una posición y todos deben adoptarla rápidamente. • "Detective postural": por parejas corrigen alineaciones y apoyos. C. Actividad de análisis de riesgos. En grupos de 4: • Observan el espacio de práctica. • Identifican posibles riesgos (pisos mojados, objetos, calzado, distancia). • Proponen soluciones rápidas. • Cada grupo expone en 30 segundos.	 	• Silbato • Aros • Tablero • Conos • Sogas • Cartilla con emociones • Música	• Mando directo. • Libre exploración.	30 min.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

PRÁCTICA PREPROFESIONAL



Cierre	Vuelta a la calma: Se realiza una relajación guiada con respiración profunda y estiramientos suaves. Las estudiantes responden: ¿Qué norma de seguridad te pareció más importante y por qué?, ¿Qué posición básica te ayudará más en las volteretas? El docente refuerza ideas clave sobre seguridad. Se deja una tarea corta: investigar tres lesiones comunes en gimnasia y cómo prevenirlas. Se deja un mensaje final: "La actividad física no solo mejora tu cuerpo; también fortalece tu manera de convivir con los demás". Hábitos de higiene personal: Lavado de manos. León: "Educación Física, Para la Buena Salud". Refrigerio: Rehidratarse y consumir una fruta.		• Platillos • Colchoneta • Música	• Reflexión guiada	5 min.
--------	---	--	---	--	--------

VI. EVALUACIÓN

Criterios de evaluación	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
• Reconoce y explica normas de seguridad en la gimnasia. • Ejecuta posiciones corporales básicas con control postural. • Identifica riesgos y propone medidas de prevención durante la práctica.	Observación	• Lista de cotejos • Rubrica

VII. BIBLIOGRAFÍA

- Marín-Barrero, A., & Martínez-Cabrera, F. (2019). El modelo de juego en el fútbol: De la concepción teórica al diseño práctico (Game models in soccer: From theoretical conception to practical design).
- Batalla Flores, A. (2021). Habilidades motoras. Editorial INDE. Lora, J. (2003) Programación en la psicomotricidad educativa: Perú. Centauro.
- Fernández, I. & Pagés Rosas, M. (2020). Hablamos al cuerpo con el lenguaje del cuerpo: el movimiento. El neurodesarrollo de los niños mediante el movimiento en la escuela y en casa. Naukas Ediciones.
- Lora, J. (2003) Programación en la psicomotricidad educativa: Perú. Centauro. Miterich, N. Crespo García, M. J. & Wancuelen Moreno, A. (2021). Juegos de psicomotricidad con pelotas en el aula. Wancuelen Editorial.
- Montessori, M. (1986) La mente absorbente del niño. Editorial Diana México. Sánchez Rodríguez, J. & Llorca Uñáinos, M. (2008). Recursos y estrategias en psicomotricidad. Ediciones Aljibe.



Docente de la I. E.



Docente de Práctica
UNA - PUNO



Alumno (a) Practicante



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO
Facultad de Ciencias de la Educación
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PRÁCTICA PREPROFESIONAL



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 09

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	Adventista "Fernando A. Stahl" – Plateria			Área	Educación Física
Bimestre	IV	Grado/Sección	Tercero / "U"	Fecha	05/11/2025
Número de Horas	01 hora	Profesor Titular	Prof. Luis Miguel Guiovara Chahuares		
Tiempo	45 min	Profesor Practicante	Cecilia Alvaro Cesar Roberto		

I. TÍTULO DE LA SESIÓN

"Reconociendo los movimientos básicos de la gimnasia"

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. Asume una vida saludable. Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.	Comprende su cuerpo. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	Regula su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos y de otras personas, y sus propios desplazamientos al realizar habilidades motrices específicas en actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas. DESEMPEÑOS PRECISADOS Analiza los elementos básicos de la gimnasia relacionando su importancia con el control corporal y la prevención de lesiones. Reconoce las bases técnicas de cada movimiento a través de modelos, demostraciones y recursos visuales.	Describe con precisión los movimientos básicos. Clasifica los ejercicios según su tipo (rodamiento, equilibrio, apoyo). Relaciona cada movimiento con sus puntos clave de seguridad.	Identifica los elementos básicos de la gimnasia y sus características técnicas. Comprende las posiciones corporales y principios de seguridad. Explica de manera clara la función y aplicación de cada movimiento en la práctica gimnástica.
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC	Gestiona información del entorno virtual	Utiliza herramientas de software y plataformas digitales cuando aprende diversas áreas del conocimiento de manera autorregulada y consciente.		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Define metas de aprendizaje	Organiza estrategias y procedimientos que se propone en función del tiempo y los recursos necesarios para alcanzar la meta.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque Ambiental	VALORES: Respeto			
	ACTITUDES: Aprecio, valoración y disposición para el cuidado a toda forma de vida sobre la Tierra desde una mirada sistémica y global, revalorando los saberes ancestrales.			

III. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?

- Acondicionar el espacio.
- Utilizar instrumentaria adecuada.
- Portar tornatodos con agua.
- Revisar el estado de salud de los estudiantes.

IV. APRENDIZAJE ESPERADO

Al finalizar la sesión, el estudiante estará en la capacidad de participar activamente en las diferentes actividades predeportivas que se desarrolla de esta sesión de práctica.



V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

MOMENT.	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES	ESTRAT. DE ENSEÑ.	TIEMPO
Inicio	Saludo: El docente da la bienvenida y realiza un breve diálogo de motivación. El docente invita a compartir brevemente qué movimientos gimnásticos recuerdan haber visto en videos, clases previas o competencias. Se presenta un video corto o animación donde se muestran los movimientos: Rodamiento adelante, rodamiento atrás, postura de vela y parada de manos (Triple apoyos). Preguntas generadoras: ¿Qué movimientos reconocen? ¿Qué partes del cuerpo intervienen más?, ¿Qué creen que hace que un movimiento sea "técnicamente correcto"? Se comunican el propósito de la sesión: reconocer los principales movimientos gimnásticos, su técnica y sus huesos corporales de manera clara. VALORES: Respeto.	 	• Registro auxiliar. • Espacio libre o patio. • Conos • Música	• Mando directo	10 min.
Desarrollo	1. Exploración guiada • Se proyectan imágenes comparativas entre <i>técnica correcta</i> y <i>técnica incorrecta</i> de rodamiento, equilibrios y apoyos. • Los estudiantes completan una ficha breve donde deben identificar: ❖ Posición inicial ❖ Rol de cuello, brazos y tronco ❖ Dirección del movimiento ❖ Puntos clave de seguridad 2. Mini-demostración del docente • El docente muestra paso a paso (sin realizar aún ejecución completa): ❖ Rodamiento adelante: entrada buja, mentón al pecho, brazos extendidos, empuje controlado. ❖ Rodamiento atrás: protección de cuello, apoyo de manos cerca del hombro, flexión. ❖ Postura de vela: verticalidad, cadera elevada, soporte firme. ❖ Apoyo tripode: manos-cabeza formando triángulo, peso distribuido. 3. Análisis corporal • Los estudiantes observan un compañero-modelo (sin ejecutar) y señalan: ❖ Alineación, ❖ Centro de gravedad,	 	• Silbato • Aros • Tablero • Conos • Sogas • Cartilla con emociones • Música	• Mando directo. • Libre exploración.	30 min.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PRÁCTICA PREPROFESIONAL



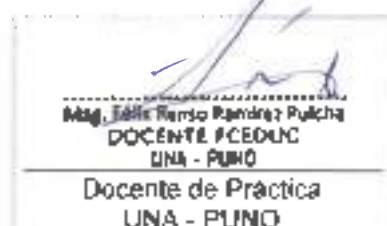
	❖ Equilibrio. ❖ Simetría corporal. Esta parte refuerza el reconocimiento técnico sin pasar todavía a un nivel práctico de ejecución (acorde a la unidad teórica).				
Cierre	Los estudiantes realizan un breve organizador gráfico: "Los 3 elementos base de la gimnasia: qué son, para qué sirven y cómo se ejecutan con seguridad". Se promueve la reflexión final: ¿Cuál movimiento consideras más complejo y por qué? ¿Qué técnica crees que te ayudará más cuando pasemos a la práctica en la semana 4? El docente resume las ideas clave y deja como tarea ligera observar un video de movimientos básicos para reforzar el reconocimiento visual antes de la evaluación diagnóstica práctica. Hábitos de higiene personal: Lavado de manos. Lema: "Educación Física, Para la Buena Salud". Refrigerio: Retirarse y consumir una fruta.		• Platillos • Colchoneta • Música	• Reflexión guiada	5 min.

VI. EVALUACIÓN

Criterios de evaluación	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
- Identifica los elementos básicos de la gimnasia y sus características técnicas. - Comprende las posiciones corporales y principios de seguridad. - Explica de manera clara la función y aplicación de cada movimiento en la práctica gimnástica.	Observación	- Lista de cotejos - Rubrica

VII. BIBLIOGRAFÍA

- Botalla Flores, A. (2021). Habilidades motrices. Editorial INDE. Lima, J. (2003) Programación en la psicomotricidad educativa: Perú. Centauro.
- Fernández, J. & Pagés Rosas, M. (2020). Hablamos al cuerpo con el lenguaje del cuerpo, el movimiento. El neuzodesarrollo de los niños mediante el movimiento en la escuela y en casa. Narcea Ediciones.
- Lora, J. (2003) Programación en la psicomotricidad educativa: Perú. Centauro. Miturich, N. Crespo García, M. J. & Wenceslao Moreno, A. (2021). Juegos de psicomotricidad con pelotas en el aula. Wenceslao Editorial.
- Montessori, M. (1986) La mente absorbente del niño. Editorial Diana México. Sánchez Rodríguez, J. & Llorca Linares, M. (2008). Recursos y estrategias en psicomotricidad. Ediciones Aljibe.





UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO
Facultad de Ciencias de la Educación
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PRÁCTICA PREPROFESIONAL



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 10

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	Adventista "Fernando A. Stahl" – Plateria			Área	Educación Física
Semestre	IV	Grado/Sección	Tercero / "U"	Fecha	12/11/2025
Número de Horas	01 hora	Profesor Titular	Prof. Luis Miguel Guevara Chahuares		
Tiempo	45 min	Profesor Practicante	Cecilia Alvaro Cesar Roberto		

I. TÍTULO DE LA SESIÓN

"Evaluación de entrada: ¿cómo estoy iniciando?"

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. Asume una vida saludable. Interacción a través de sus habilidades sociomotrices.	Comprende su cuerpo. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	Regula su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de objetos y de otras personas, y sus propios desplazamientos al realizar habilidades motrices específicas en actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivos.	Realiza una demostración práctica de movimientos gimnásticos básicos.	Identifica su nivel de ejecución en movimientos básicos.
		DESEMPEÑOS PRECISADOS	Registra sus propios resultados en una ficha diagnóstica.	Controla la postura y la alineación durante movimientos gimnásticos.
		Analiza su ejecución motriz inicial al realizar rodamientos, equilibrios y apoyos, reconociendo fortalezas y aspectos por mejorar. Demuestra control corporal básico en desplazamientos simples antes de iniciar la evaluación práctica.	Describe sus fortalezas y debilidades motrices iniciales.	Reflexiona y comunica oportunidades de mejora sobre su desempeño.
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC	Gestiona información del entorno virtual	Utiliza herramientas de software y plataformas digitales cuando aprende diversas áreas del conocimiento de manera autorregulada y consciente.		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Define metas de aprendizaje	Organiza estrategias y procedimientos que se propone en función del tiempo y los recursos necesarios para alcanzar la meta.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque Ambiental	VALORES: Respeto			
	ACTITUDES: Aprecio, valoración y disposición para el cuidado a toda forma de vida sobre la Tierra desde una mirada sistémica y global, revalorando los saberes ancestrales			

III. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?

- Acondicionar el espacio,
- Utilizar indumentaria adecuada
- Portar tornavozes con agua.
- Revisar el estado de salud de los estudiantes.

IV. APRENDIZAJE ESPERADO

Al finalizar la sesión, el estudiante estará en la capacidad de participar activamente en las diferentes actividades predeportivas que se desarrolla de esta sesión de práctica.



V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

MOMENTO	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES	ESTRAT. DE ENSEÑ.	TIEMPO
Inicio	Saludo: El docente da la bienvenida y realiza un breve diálogo de motivación. El docente recibe a los estudiantes y los motiva explicando que esta evaluación inicial no es para calificar, sino para conocer su punto de partida. Se realiza un breve calentamiento dirigido: movilidad articular, trote suave, estiramientos dinámicos y activación del core. Se explica con claridad qué movimientos se evaluarán: • Rodamiento adelante, • Rodamiento atrás, • Postura de vela y • Triple apoyo. Se recuerda las normas de seguridad, distancia entre compañeros y la importancia del respeto durante la observación. VALORES: Respeto.	 	• Registro auxiliar, • Espacio libre o patio, • Conos • Música	• Mando directo	10 min.
Desarrollo	Evaluación diagnóstica práctica: Estación 1 – Rodamiento adelante • Se observa alineación, entrada y salida del movimiento, uso del impulso y control corporal Estación 2 – Rodamiento atrás • Se evalúa protección del cuello, continuidad del movimiento, uso del abdomen y salida estable Estación 3 – Postura de vela • Se analiza estabilidad, verticalidad, activación del core y equilibrio. Estación 4 – Triple apoyo (inicio de parada de manos) • Se evalúa colocación de manos, fuerza, control en la elevación y alineación básica. Registro individual: Cada estudiante completa una ficha de autoevaluación sencilla que incluye: • “Lo que puedo hacer bien...” • “Lo que aún necesito mejorar...” • “Cómo me sentí durante la evaluación...” Observación docente: El profesor registra nivel inicial (Logro alto – Logro esperado – En proceso – No	 	• Silbato • Aros • Tablero • Conos • Sogas • Cartilla con emociones • Música	• Mando directo, • Libre exploración.	30 min.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PRÁCTICA PREPROFESIONAL



	inicio) sin emitir juicio negativo, solo diagnóstico.				
Cierre	El docente realiza una retroalimentación grupal reforzando la importancia de la constancia para mejorar. Los estudiantes comparten brevemente cómo se sintieron durante la evaluación. Se explica que con este diagnóstico se planificará la práctica para fortalecer habilidades específicas en las siguientes semanas. Se finaliza con un estiramiento guiado y respiración de relajación. Hábitos de higiene personal: Lavado de manos. Lema: "Educación Física, Para la Buena Salud". Refrigerio: Rehidratarse y consumir una Prata.		• Platillos • Colchoneta • Música	• Reflexión guiada	5 min.

VI. EVALUACIÓN

Criterios de evaluación	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
• Identifica su nivel de ejecución en movimientos básicos. • Controla la postura y la alineación durante movimientos gimnásticos • Reflexiona y comunica oportunidades de mejora sobre su desempeño.	Observación	• Lista de cotejos • Rubrica

VII. BIBLIOGRAFÍA

- Batalla Flores, A. (2021). Habilidades motrices. Editorial INDE. Lima, J. (2003) Programación en la psicomotricidad educativa. Perú. Centauro.
- Fernández, I. & Pagès Rivas, M. (2020). Hablamos al cuerpo con el lenguaje del cuerpo: el movimiento. El neurodesarrollo de los niños mediante el movimiento en la escuela y en casa. Narcea Ediciones.
- Lora, J. (2003) Programación en la psicomotricidad educativa: Perú. Centauro. Miturich, N. Crespo García, M. J. & Wanculen Moreno, A. (2021). Juegos de psicomotricidad con pelotas en el aula. Wanculen Editorial.
- Montessori, M. (1986) La mente absorbente del niño. Editorial Diana México. Sánchez Rodríguez, J. & Llorca Linares, M. (2008). Recursos y estrategias en psicomotricidad. Ediciones Aljibe.

Docente de la I. E.

Mag. Felix Ranso Ramirez Pulcra
DOCENTE FCEDEC
UNA - PUNO

Docente de Práctica
UNA - PUNO



Cesar Roberto Cesma Alvaro
PROFESOR PRACTICANTE
EPEF - UNA PUNO

Alumno (a) Practicante



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO
Facultad de Ciencias de la Educación
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PRÁCTICA PREPROFESIONAL



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 11

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	Adventista "Fernando A. Stahl"		Plateria	Área	Educación Física
Bimestre	IV	Grado/Sección	Tercero / "U"	Fecha	26/11/2025
Número de Horas	01 hora	Profesor Titular	Prof. Luis Miguel Guevara Chahuares		
Tiempo	45 min	Profesor Practicante	Cerna Alvaro Cesar Roberto		

I. TÍTULO DE LA SESIÓN

"Perfeccionamiento de la voltereta hacia adelante"

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. Asume una vida saludable. Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.	Comprende su cuerpo. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida. Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices.	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.	Cada estudiante grabará un video de su voltereta hacia adelante mostrando impulso correcto, alineación de hombros, caderas y rodillas, y aterrizaje estable sobre ambos pies con la espalda recta, recuperando la postura erguida.	Inicio la voltereta hacia adelante con un impulso correcto, flexionando las rodillas y extendiendo las manos para generar y el giro de 360 grados. Mantiene la alineación del cuerpo (hombros, caderas y rodillas) y la posición de los pies durante todo el movimiento, evitando torceduras. Aterrizo sobre ambos pies de forma estable, con la espalda recta y las piernas ligeramente flexionadas, y recupero la postura erguida.
		DESEMPEÑOS PRECISADOS		
		Énfasis el control corporal, la coordinación y el trabajo colaborativo en un circuito motriz y actividades predeportivas, demostrando autorregulación del esfuerzo, cooperación y respeto hacia sus compañeros durante la ejecución de las tareas.		
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC	Gestiona información del entorno virtual	Utiliza herramientas de software y plataformas digitales cuando aprende diversas áreas del conocimiento de manera autorregulada y consciente.		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Define metas de aprendizaje	Organiza estrategias y procedimientos que se propone en función del tiempo y los recursos necesarios para alcanzar la meta.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque Ambiental	VALORES: Respeto			
	ACTITUDES: Aprecio, valoración y disposición para el cuidado a toda forma de vida sobre la Tierra desde una mirada sistémica y global, revalorando los saberes ancestrales.			

III. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	
• Acondicionar el espacio. • Utilizar indumentaria adecuada. • Portar hidratados con agua. • Revisar el estado de salud de los estudiantes.	

IV. APRENDIZAJE ESPERADO

Al finalizar la sesión, el estudiante estará en la capacidad de participar activamente en las diferentes actividades predeportivas que se desarrolla de esta sesión de práctica.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

PRÁCTICA PREPROFESIONAL



V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

MOMENTO	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES	ESTRAT. DE ENSEÑ.	TIEMPO
Inicio	1. Saludo: Se da la bienvenida (Canto - Oración) 2. Acuerdos de convivencia. - Para que nuestra clase sea un lugar seguro y respetuoso, acordemos: • Escucharnos cuando alguien habla. • Apoyarnos y respetar las diferencias. • Cuidar el material y el entorno. • Mantener la concentración y el esfuerzo en cada actividad. 3. Actividad motivadora. "Desafío del impulso" • En grupos de tres, cada estudiante tendrá un palo de escoba o una cuerda. • El objetivo es lanzar el palo/cuerda al aire y aturarlo con una sola mano sin que caiga, observarán cómo su impulso inicial afecta la trayectoria y el equilibrio. 4. Introducción al tema. La voltereta hacia adelante, también conocida como "forward roll", es una técnica básica que se utiliza en gimnasia, danza y deportes de contacto. En nuestra vida cotidiana, la capacidad de girar y aterrizar de forma estable se refleja cuando: • Nos lanzamos al agua en una piscina; • Saltamos en la cuerda o al balanceo del columpio; 5. Problemática (conflicto cognitivo) Imaginen que están en el suelo, con las manos a punto de apoyar el giro, y de repente el cuerpo se siente torpe y el aterrizaje no es estable. Pregunta guía: <u>¿Qué factores internos y externos pueden interferir con el flujo natural de la voltereta?</u> <u>¿Cómo podemos usar la técnica y la conciencia corporal para transformar esa sensación de inseguridad en una ejecución fluida y confiada?</u> Esta interrogante los invitará a explorar la relación entre la preparación física, la planificación mental y la confianza, temas que hoy profundizaremos paso a paso.	 	• Registro auxiliar. • Espacio libre o patio. • Conos • Música	• Mando directo	10 min.
Desarrollo	1. Título de la Actividad: "Voltereta 360°: Proyecto de Técnica y Auto-Reflexión" 2. Descripción de la Actividad. En esta actividad los estudiantes aplicarán y perfeccionarán la voltereta adelante a través de un proceso colaborativo y reflexivo. Trabajarán en parejas y grupos para desglosar la técnica. 3. Instrucciones Paso a Paso Paso 1 - "Mapa de la Voltereta" 1. Divide a los estudiantes en grupos de 4. 2. Cada grupo crea un mapa mental en la pizarra o en papel grande que incluya: postura inicial, colocación de manos, impulso, giro, alineación del cuerpo, y aterrizaje. 3. El profesor guía la discusión, asegurándose de que todos los criterios de evaluación aparezcan en el mapa. 4. Los grupos presentan su mapa al resto de la clase, recibiendo retroalimentación de compañeros y docente. Paso 2 - "Ronda de Red: El Entrenador" 1. En parejas, uno actúa como "entrenador" y el otro como "atleta". 2. El entrenador explica con sus propias palabras, los pasos del mapa mental. 3. El "atleta" escucha y toma notas de las indicaciones. 4. Se intercambian roles y se repite el proceso, reforzando la comprensión de la técnica. Paso 3 - "Debate de Mejora"	 	• Silbato • Aros • Tablero • Conos • Sogas • Cartilla con emociones • Música	• Mando directo. • Libre exploración.	30 min.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA PRÁCTICA PREPROFESIONAL



	Se organizan grupos de 5 estudiantes para debatir brevemente: • ¿Qué factor interno (mental o físico) influyó más en el rendimiento? • ¿Qué estrategia de preparación mental podría potenciar la estabilidad post-terrizaje? Cada grupo comparte una conclusión clave con la clase. Paso 4 – “Cierre y Retroalimentación” El profesor resume los aprendizajes principales, destaca ejemplos sobresalientes y anuncia los criterios de puntuación de la rúbrica. Se recuerda la importancia de la práctica continua y la auto-evaluación para seguir mejorando.				
Cierre	Vuelta a la calma: Se realiza una relajación guiada con respiración profunda y estiramientos suaves. Reflexión final guiada por el docente: ¿Qué aspecto de la voltereta me sentí más confiado al ejecutar y por qué? ¿Qué dos ajustes técnicos realicé que marcaron la diferencia en mi giro? ¿Qué desafío (mental o físico) enfrenté durante la práctica y cómo lo superaré la próxima vez? Se refuerza el mensaje: “El verdadero logro no es ganar, sino crecer juntos” Hábitos de higiene personal: Lavado de manos. Lema: “Educación Física, Para la Buena Salud”. Refrigerio: Rehidratarse y consumir agua y fruta.		• Platillo • Colcho meta • Música	• Reflexión guiada	5 min.

VI. EVALUACIÓN

Criterios de evaluación	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
• Inicia la voltereta hacia adelante con un impulso correcto, flexionando las rodillas y extendiendo las manos para generar el giro de 360 grados. • Mantiene la alineación del cuerpo (hombros, caderas y rodillas) y la posición de los pies durante todo el movimiento, evitando torceduras. • Aterrizga sobre ambos pies de forma estable, con la espalda recta y las piernas ligeramente flexionadas, y recupera la postura erguida.	Observación	• Lista de cotejos • Rúbrica

VII. BIBLIOGRAFÍA

- Batalla Flores, A. (2021). Habilidades motrices. Editorial INDEF. Lima, J. (2003) Programación en la psicomotricidad educativa: Perú. Centauro.
- Fernández, I. & Pagés Rosas, M. (2020). Hablamos al cuerpo con el lenguaje del cuerpo: el movimiento. El neurodesarrollo de los niños mediante el movimiento en la escuela y en casa. Narcea Ediciones.
- Lora, J. (2003) Programación educativa: Perú. Centauro. Miturich, N. Crespo Garela, M. J. & Wancosen Moreno, A. (2021). Juegos de psicomotricidad con pelotas en el aula. Wancosen Editorial
- Montessori, M. (1986) La mente absorbente del adolescente. Editorial Diana México
- Sánchez Rodríguez, J. & Lloca Ilinares, M. (2008). Recursos y estrategias en psicomotricidad. Ediciones Aljibe.





UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PRÁCTICA PREPROFESIONAL



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 12

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	Adventista "Fernando A. Stahl" - Platería			Área	Educación Física
Bimestre	IV	Grado/Sección	Tercero / "U"	Fecha	03/12/2025
Número de Horas	01 hora	Profesor Titular	Prof. Luis Miguel Guevara Chahueros		
Tiempo	45 min	Profesor Practicante	Cecilia Alvaro Cesar Roberto		

I. TÍTULO DE LA SESIÓN

"Equilibrios y control corporal avanzado"

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. Asume una vida saludable. Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.	Comprende su cuerpo. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	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.	Ejecuta equilibrios avanzados con control y precisión.	Mantiene alineación, estabilidad y control corporal durante las posturas avanzadas.
		DESEMPEÑOS PRECISADOS	Demuestra estabilidad y uso adecuado de apoyos.	Aplica técnicas de seguridad, apoyos correctos y control de la respiración.
	Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices.	Ejecuta la postura de vela y la parada de manos con triple apoyo (dos manos y cabeza) demostrando control postural, alineación corporal y seguridad, coordinando sus movimientos de manera autónoma según sus posibilidades y respetando sus límites para lograr las acciones gimnásticas propuestas.	Aplica correcciones técnicas al repetir cada postura.	Ajusta su ejecución según retroalimentación y demuestra progresión observable.
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por los TIC	Gestiona información del entorno virtual	Utiliza herramientas de software y plataformas digitales cuando aprende diversas áreas del conocimiento de manera autónoma y consciente.		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Define metas de aprendizaje	Organiza estrategias y procedimientos que se propone en función del tiempo y los recursos necesarios para alcanzar la meta.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque Ambiental	VALORES: Respeto			
	ACTITUDES: Aprecio, valoración y disposición para el cuidado a toda forma de vida sobre la Tierra desde una mirada sistémica y global, revalorando los saberes ancestrales.			

III. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?

- acondicionar el espacio.
- Utilizar indumentaria adecuada.
- Portar termómetros con agua.
- Revisar el estado de salud de los estudiantes.

IV. APRENDIZAJE ESPERADO

Al finalizar la sesión, el estudiante estará en la capacidad de participar activamente en las diferentes actividades deportivas que se desarrolla de esta sesión de práctica.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO
Facultad de Ciencias de la Educación
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PRÁCTICA PREPROFESIONAL



V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

MOMENTO	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES	ESTRAT. DE ENSEÑ.	TIEMPO
Inicio	1. Saludo: Se da la bienvenida (Canto – Oración) 2. Acuerdos de convivencia: - Para que nuestra clase sea un lugar seguro y respetuoso, acordemos: • Escuchamos cuando alguien habla. • Apoyamos y respetar las diferencias. • Cuidar el material y el entorno • Mantener la concentración y el esfuerzo en cada actividad 3. Actividad motivadora: "La cadena de confianza" Cada estudiante comparte una anécdota breve (máx. 2 min) de una vez que logró algo que antes parecía imposible: una carrera sin exámenes, un reto deportivo. Luego, todos conocemos esas experiencias con la idea de que el dominio de la voltereta adelante también es un reto que podemos superar con confianza y esfuerzo. Se invita a usar palabras que refuercen la autoafirmación ("logré", "mejoré", "seguro"). 4. Introducción al tema: Hoy nos adentraremos en la voltereta adelante, un movimiento que combina coordinación, equilibrio y técnica. 5. Problematicación (conflicto cognitivo) Imaginen que están en el suelo, con las manos a punto de apoyar el giro, y de repente el cuerpo se siente torpe y el aterrizaje no es estable. Pregunta guía: ¿Qué factores internos y externos pueden interferir con el flujo natural de la voltereta? ¿Cómo podemos usar la técnica y la conciencia corporal para transformar esa sensación de inseguridad en una ejecución fluida y controlada? Esta interrogante los invitará a explorar la relación entre la preparación física, la planificación mental y la confianza, temas que hoy profundizaremos paso a paso.	 	• Registro auxiliar. • Espacio libre o patio. • Conos • Música	• Mando directo	10 min.
Desarrollo	1. Título de la Actividad: "Voltereta 360°: Proyecto de Técnica y Auto-Reflexión" 2. Descripción de la Actividad: En esta actividad los estudiantes aplicarán y perfeccionarán la voltereta adelante a través de un proceso colaborativo y reflexivo. Trabajarán en parejas y grupos para desglosar la técnica. 3. Instrucciones Paso a Paso Paso 1 – "Mapa de la Voltereta" 1. Divide a los estudiantes en grupos de 4 2. Cada grupo crea un mapa mental en la pizarra o en papel grande que incluya: postura inicial, colocación de manos, impulso, giro, afinación del cuerpo y aterrizaje. 3. El profesor guía la discusión, asegurándose de que todos los criterios de evaluación aparezcan en el mapa. 4. Los grupos presentan su mapa al resto de la clase, recibiendo retroalimentación de compañeros y docente. Paso 2 – "Ronda de Rol: El Entrenador" 1. En parejas, uno actúa como "entrenador" y el otro como "atleta". 2. El entrenador explica, con sus propias palabras, los pasos del mapa mental. 3. El "atleta" escucha y toma notas de las indicaciones. 4. Se intercambian roles y se repite el proceso, reforzando la comprensión de la técnica. Paso 3 – "Debate de Mejora" Se organizan grupos de 5 estudiantes para debatir brevemente:	 	• Silbato • Aros • Tabler • Conos • Sogas • Cartilla con emociones • Música	• Mando directo. • Libre exploración.	30 min.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PRÁCTICA PREPROFESIONAL



	"Cierre y Retroalimentación" El profesor resume los aprendizajes principales, destaca ejemplos sobresalientes. Se recuerda la importancia de la práctica continua y la auto-evaluación para seguir mejorando.				
Cierre	Vuelta a la calma: Se realiza una relajación guiada con respiración profunda y estiramientos suaves. Reflexión final guiada por el docente: ¿Qué aspecto de la voltereta me sentí más confiado al ejecutar? y por qué? ¿Qué dos ajustes técnicos realicé que marcaron la diferencia en mi caída? ¿Qué desafío (mental o físico) encontré durante la práctica y cómo lo superaría la próxima vez? Se refuerza el mensaje: "El verdadero logro no es ganar, sino crecer juntos." Hábitos de higiene personal: Lavado de manos. Lema: "Educación Física, Para la Buena Salud". Refrigerio: Rehidratarse y consumir una Fruta.		• Platillos • Colechoneta • Música	• Reflexión guiada	5 min.

VI. EVALUACIÓN

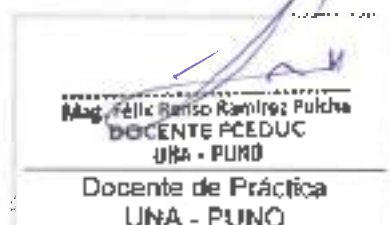
Criterios de evaluación	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
• Mantiene alineación, estabilidad y control corporal durante las posturas avanzadas. • Aplica técnicas de seguridad, apoyos correctos y control de la respiración. • Ajusta su ejecución según retroalimentación y demuestra progresión observable.	Observación	• Lista de cotejos • Rúbrica

VII. BIBLIOGRAFÍA

- Batalla Flores, A. (2021). Habilidades motrices. Editorial INDEF. Lima, J. (2003) Programación en la psicomotricidad educativa: Perú. Centauro.
- Fernández, L. & Pagés Rosas, M. (2020). Hablamos al cuerpo con el lenguaje del cuerpo: el movimiento. El neurodesarrollo de los niños mediante el movimiento en la escuela y en casa. Narcea Ediciones.
- Lora, J. (2003) Programación educativa: Perú. Centauro. Miturich, N. Crespo García, M. J. & Wancosen Murero, A. (2021). Juegos de psicomotricidad con pelotas en el aula. Wancosen Editorial.
- Montessori, M. (1986) La mente absorbente del adolescente. Editorial Diana México. Sánchez Rodríguez, J. & Llorca Llinares, M. (2008). Recursos y estrategias en psicomotricidad. Ediciones Aljibe.



Docente de la I. E.



Mg. Félix Benito Ramírez Pulcha
DOCENTE PCEDUC
UNA - PUNO

Docente de Práctica
UNA - PUNO



Cesar Augusto Cordero
PROFESOR PRÁCTICANTE
EPEF - UNA PUNO

Alumno (a) Practicante



**Educación
Adventista**

CUARTO



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO
Facultad de Ciencias de la Educación
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PRÁCTICA PREPROFESIONAL



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 01

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	Adventista "Fernando A. Stahl"		Platería	Área	Educación Física
Bimestre	III	Grado/Sección	Cuarto / "C"	Fecha	03/19/2025
Número de Horas	01 hora	Profesor Titular	Prof. Luis Miguel Guevara Chahuares		
Tiempo	45 min	Profesor Practicante	Cama Alvaro Cesar Roberto		

I. TÍTULO DE LA SESIÓN

Nos presentamos e identificamos cómo la actividad física afecta nuestro estado de ánimo y emociones.

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. Assume una vida saludable. Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.	Comprende su cuerpo. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	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. DESEMPEÑOS PRECISADOS Ajusta la intensidad de su esfuerzo físico de acuerdo con las exigencias de la actividad. Identifica y expresa emociones que surgen antes, durante y después de la actividad física. Muestra empatía y respeto hacia las diferentes motrices y emocionales de sus compañeros.	Participa activamente en las actividades regulando su esfuerzo. Expresa sus sensaciones y emociones generadas por el movimiento. Coopera y se relaciona positivamente con sus compañeros.	Regula su esfuerzo físico de acuerdo a su capacidad personal. Expresa emociones y sensaciones derivadas del movimiento corporal. Interacción de forma empática y cooperativa con sus compañeros.
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC	Gestiona información del entorno virtual	Utiliza herramientas de software y plataformas digitales cuando aprende diversas áreas del conocimiento de manera autorregulada y consciente		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Define metas de aprendizaje	Organiza estrategias y procedimientos que se propone en función del tiempo y los recursos necesarios para alcanzar la meta.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque Ambiental	VALORES: Respeto			
	ACTITUDES: Aprecio, valoración y disposición para el cuidado a toda forma de vida sobre la Tierra desde una mirada sistémica y global, revalorando los saberes ancestrales.			

III. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?
• Acondicionar el espacio. • Utilizar indumentaria adecuada. • Portar tomates con agua. • Revisar el estado de salud de los estudiantes.

IV. APRENDIZAJE ESPERADO

Al finalizar la sesión, el estudiante estará en la capacidad de participar activamente en las diferentes actividades predeportivas que se desarrolla de esta sesión de práctica.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO
Facultad de Ciencias de la Educación
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PRÁCTICA PREPROFESIONAL



V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

MOMENT.	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES	ESTRAT. DE ENSEÑ.	TIEMPO
Inicio	Saludo: El docente da la bienvenida y realiza un breve diálogo de motivación con preguntas: “¿Cómo te sientes hoy?” y “¿Crees que moverte puede cambiar tu estado de ánimo?”. Se comenta brevemente el propósito de la sesión: comprender cómo la actividad física influye en el estado de ánimo. Activación Corporal: Realizaremos una breve activación corporal con música suave para preparar nuestro cuerpo, movilidad articular de cuello, hombros, brazos, cadera, rodillas y tobillos, enfatizando control y fluidez de movimiento. VALORES: Respeto.		• Registro auxiliar. • Espacio libre o patio. • Conos • Música	• Mando directo	10 min.
Desarrollo	Actividad 1: Emociones en movimiento. Los estudiantes se desplazan libremente por el espacio (caminan, saltan, giran). El docente nombra distintas emociones (alegría, enojo, calma, miedo) y los estudiantes expresan con su cuerpo cómo se sienten con cada una. Propósito: identificar las emociones a través del movimiento. Actividad 2: “Regulo mi esfuerzo” Se realiza un circuito o carrera corta donde los estudiantes deben controlar la intensidad de su esfuerzo (bajo, medio, alto) según las indicaciones del docente. Luego reflexionan brevemente: ¿cómo se sintieron en cada nivel? Propósito: reconocer el esfuerzo físico y cómo cambia su estado emocional. Actividad 3: “Rueda de sensaciones” En círculo, comparten cómo se sintieron antes, durante y después de la actividad. El docente guía la reflexión destacando la relación entre movimiento y bienestar.		• Silbato • Aros • Tablero • Conos • Sogas • Cartilla con emociones • Música	• Mando directo. • Libre exploración.	30 min.
Cierre	Vuelta a la calma: Se realiza una relajación guiada con respiración profunda y estiramientos suaves. Recuento de lo aprendido: El docente promueve la reflexión final con preguntas: “¿Qué emoción predominó cuando se movieron?” “¿Cómo se sintieron antes y después de las actividades?” y “¿Qué		• Platillos • Colchoneta • Música	• Reflexión guiada	5 min.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

PRÁCTICA PREPROFESIONAL



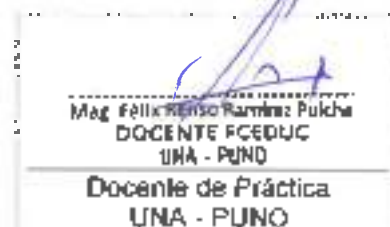
aprendiendo hay sobre su cuerpo y emociones! Se refuerza la idea principal: "Mover el cuerpo también mueve la mente." Hábitos de higiene personal: Lavado de manos. Lema: "Educación Física, Para la Buena Salud". Refrigerio: Rehidratarse y consumir una fruta.				
---	--	--	--	--

VI. EVALUACIÓN

Criterios de evaluación	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
- Regula su esfuerzo físico de acuerdo a su capacidad personal. - Expresa emociones y sensaciones derivadas del movimiento corporal. - Interactúa de forma empática y cooperativa con sus compañeros.	Observación	- Lista de cotejos - Rubrica

VII. BIBLIOGRAFÍA

- Martín-Herrero, A., & Martínez-Cabrera, F. (2019). El modelo de juego en el fútbol. De la concepción teórica al diseño práctico (Game models in soccer. From theoretical conception to practical design).
- Batalla Flores, A. (2021). Habilidades motrices. Editorial INDE. Lora, J. (2003) Programación en la psicomotricidad educativa; Perú: Centauro.
- Fernández, I. & Pagés Rosas, M. (2020). Hablamos al cuerpo con el lenguaje del cuerpo: el movimiento. El desarrollo de los niños mediante el movimiento en la escuela y en casa. Narcea Ediciones.
- Lora, J. (2003) Programación en la psicomotricidad educativa; Perú. Centauro. Minujich, N, Crespo García, M. J. & Wenceslao Moreno, A. (2021). Juegos de psicomotricidad con pelotas en el aula. Wanceulen Editorial.
- Montessori, M. (1986) La mente absorbente del niño. Editorial Diana México. Sánchez Rodríguez, J. & Llorca Linares, M. (2008). Recursos y estrategias en psicomotricidad. Ediciones Alfibe.





UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO
Facultad de Ciencias de la Educación
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PRÁCTICA PREPROFESIONAL



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 02

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	Adventista "Fernando A. Stahl" – Píleria			Área	Educación Física
Bimestre	III	Grado/Sección	Cuarto / "U"	Fecha	10/09/2025
Número de Horas	01 hora	Profesor Titular	Prof. Luis Miguel Guevara Chahuares		
Tiempo	45 min	Profesor Practicante	Cama Alvaro Cesar Roberto		

I. TÍTULO DE LA SESIÓN

Realizamos ejercicios y jugamos handball para cuidar nuestra salud física y emocional.

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. Asume una vida saludable. Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.	Comprende su cuerpo. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	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. DESEMPEÑOS PRECISADOS Ejecuta ejercicios de calentamiento y relajación de manera ordenada y segura. Reconoce los efectos positivos de la activación y la recuperación sobre el cuerpo y las emociones. Muestra responsabilidad y respeto durante el desarrollo de las actividades.	Realiza correctamente las fases de activación y relajación. Explica verbalmente los beneficios de preparar y recuperar el cuerpo. Participa de manera cooperativa y respetuosa con sus compañeros.	Aplica ejercicios de activación y relajación adecuados para su cuerpo. Reconoce y explica la importancia del calentamiento y la recuperación. Demuestra actitudes de responsabilidad y respeto en las actividades
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC	Gestiona información del entorno virtual	Utiliza herramientas de software y plataformas digitales cuando aprende diversas áreas del conocimiento de manera autorregulada y consciente.		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Define metas de aprendizaje	Organiza estrategias y procedimientos que se propone en función del tiempo y los recursos necesarios para alcanzar la meta.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque Ambiental	VALORES: Respeto			
	ACTITUDES: Aprecio, valoración y disposición para el cuidado a toda forma de vida sobre la Tierra desde una mirada sistémica y global, revalorando los saberes ancestrales.			

III. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?

- Acondicionar el espacio.
- Utilizar indumentaria adecuada.
- Portar tomates con agua.
- Revisar el estado de salud de los estudiantes.

IV. APRENDIZAJE ESPERADO

Al finalizar la sesión, el estudiante estará en la capacidad de participar activamente en las diferentes actividades predeportivas que se desarrolla de esta sesión de práctica.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

PRÁCTICA PREPROFESIONAL



V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

MOMENT.	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES	ESTRAT. DE ENSEÑ.	TIEMPO
Inicio	Saludo: El docente da la bienvenida y realiza un breve diálogo de motivación con preguntas: “¿Qué pasa si hacemos ejercicio sin calentar? ¿Y si no nos relajamos al final?”. Se comenta brevemente el propósito de la sesión: Comprender cómo la preparación y recuperación del cuerpo ayudan a mantener la salud física y emocional. Activación Corporal: Se realiza una movilidad articular general para preparar nuestro cuerpo: movilidad articular de cuello, hombros, brazos, cadera, rodillas y tobillos, enfatizando control y fluidez de movimiento. VALORES: Respeto.	 	• Registro auxiliar. • Espacio libre o patio. • Conos • Música	• Mando directo	10 min.
Desarrollo	Actividad 1: “Caliento mi cuerpo” El docente guía una rutina corta de activación general: • Marcha en el sitio. • Movimientos articulares amplios. • Pequeños saltos y trotes suaves. Luego los estudiantes comentan cómo sienten su cuerpo después de moverse. Propósito: Reconocer los efectos del calentamiento. Actividad 2: “Mi cuerpo se recupera” Después de una pequeña carrera o mini circuito, el docente enseña ejercicios de vuelta a la calma: respiración profunda, estiramientos lentos y relajación. Propósito: experimentar la sensación de relajación y recuperación. Actividad 3: “Conecto mi cuerpo y mente” Los estudiantes se recuestan o sientan en el piso, cierran los ojos y realizan respiraciones profundas siguiendo una guía auditiva. Al terminar, comentan cómo cambió su estado físico y emocional.	 	• Silbato • Aros • Tablero • Conos • Sogas • Cartilla con emociones • Música	• Mando directo. • Libre exploración.	30 min.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

PRÁCTICA PREPROFESIONAL



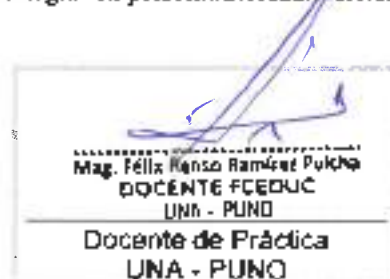
Cierre	Vuelta a la calma: Se realiza una relajación guiada con respiración profunda y estiramientos suaves. Recuento de lo aprendido: Se realiza un diálogo reflexivo: ¿Qué sentimos antes y después de calentar? ¿Por qué es importante relajarnos al final? ¿Cómo nos ayuda esto a cuidar nuestro cuerpo y emociones? Se refuerza la idea principal: Importancia de preparar y recuperar el cuerpo como parte del autocuidado. Hábitos de higiene personal: Lavado de manos. Lema: "Educación Física, Para la Buena Salud". Refrigerio: Rehidratarse y consumir una fruta.		• Platillos • Colchoneta • Música	• Reflexión guiada	5 min.
--------	--	--	---	--	--------

VI. EVALUACIÓN

Criterios de evaluación	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
• Aplica ejercicios de activación y relajación adecuados para su cuerpo. • Reconoce y explica la importancia del calentamiento y la recuperación. • Demuestra actitudes de responsabilidad y respeto en las actividades.	Observación	• Lista de cotejos • Rubrica

VII. BIBLIOGRAFÍA

- Martín-Barrero, A., & Martínez-Cabrera, F. (2019). El modelo de juego en el fútbol. De la concepción teórica al diseño práctico (Game models in soccer. From theoretical conception to practical design).
- Batallu Flores, A. (2021). Habilidades motrices. Editorial INDE.Lora, J. (2003) Programación en la psicomotricidad educativa. Perú. Centauro.
- Fernández, I. & Pagés Rosas, M. (2020). Hablamos al cuerpo con el lenguaje del cuerpo: el movimiento. El neurodesarrollo de los niños mediante el movimiento en la escuela y en casa. Narcea Ediciones.
- Lora, J. (2003) Programación en la psicomotricidad educativa. Perú. Centauro. Miturich, N. Crespo García, M. J. & Wancoculen Moreno, A. (2021). Juegos de psicomotricidad con pelotas en el aula. Wancoculen Editorial.
- Montessori, M. (1986) La mente absorbente del niño. Editorial Diana México. Sánchez Rodríguez, J. & Llorca Linares, M. (2008). Recursos y estrategias en psicomotricidad. Ediciones Aljibe.





UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO
Facultad de Ciencias de la Educación
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PRÁCTICA PREPROFESIONAL



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 03

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	Adventista "Fernando A. Stahl" / Pínteria	Área	Educación Física
Bimestre	III	Grado/Sección	Cuarto / "C"
Número de Horas	01 hora	Profesor Titular	Prof. Luis Miguel Guevara Chahuares
Tiempo	45 min	Profesor Practicante	Cama Alvaro Cesar Roberto

I. TÍTULO DE LA SESIÓN

Analizamos hábitos saludables y riesgos del sedentarismo o consumo de sustancias nocivas mediante dinámicas prácticas.

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. Assume una vida saludable. Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.	Comprende su cuerpo. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida. Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices.	Explica con fundamento la importancia de mantener o mejorar su bienestar (físico, psicológico y emocional) teniendo en cuenta su estado nutricional, su gasto calórico diario, sus prácticas alimentarias y las actividades físicas que practica. DESEMPEÑOS PRECISADOS Reconoce la importancia de la actividad física regular para cuidar su salud física y emocional, participa activamente en actividades motrices que promueven hábitos saludables y demuestra respeto y cooperación con sus compañeros durante el trabajo grupal.	Participa activamente en actividades que promueven hábitos saludables Explica verbalmente cómo la actividad física mejora la salud y el bienestar. Colabora de manera responsable, mostrando respeto y empatía con sus compañeros.	Explica la importancia de la actividad física para la salud corporal y mental. Aplica sus movimientos y estrategias motrices de manera responsable y segura. Participa con actitudes de respeto, inclusión y cooperación.
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC	Gestiona información del entorno virtual	Utiliza herramientas de software y plataformas digitales cuando aprende diversas áreas del conocimiento de manera autorregulada y consciente.		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Define metas de aprendizaje	Organiza estrategias y procedimientos que se propone en función del tiempo y los recursos necesarios para alcanzar la meta.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque Ambiental	VALORES: Respeto			
	ACTITUDES: Aprecio, valoración y disposición para el cuidado a toda forma de vida sobre la Tierra desde una mirada sistémica y global, revalorando los saberes ancestrales.			

III. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?
• Acondicionar el espacio. • Utilizar indumentaria adecuada. • Portar tomatodos con agua. • Revisar el estado de salud de los estudiantes.

IV. APRENDIZAJE ESPERADO

Al finalizar la sesión, el estudiante estará en la capacidad de participar activamente en las diferentes actividades predeportivas que se desarrolla de esta sesión de práctica.



V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

MOMENT.	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES	ENTRAT. DE ENSEÑ.	TIEMPO
Inicio	Saludo: El docente da la bienvenida y realiza un breve diálogo de motivación con preguntas: “¿Qué cosas haces para cuidar tu salud?” y “¿Qué consecuencias trae el sedentarismo?”. Se comenta brevemente el propósito de la sesión: Comprender cómo la preparación y recuperación del cuerpo ayudan a mantener la salud física y emocional. Activación Corporal: Se realiza una movilidad articular general para preparar nuestro cuerpo: movilidad articular de cuello, hombros, brazos, cadera, rodillas y tobillos, enfatizando control y fluidez de movimiento. VALORES: Respeto.	 	• Registro auxiliar. • Espacio libre o patio. • Conos • Música	• Mando directo	10 min.
Desarrollo	Actividad 1: “Hábitos en acción” En grupos, los estudiantes representan mediante movimientos o dramatizaciones hábitos saludables y nocivos (alimentación equilibrada, fumar, hacer deporte, trasnochar, etc.). Luego, clasifican cada uno en positivo o negativo. Propósito: reconocer cómo los hábitos afectan la salud. Actividad 2: “Mueve tu salud” Se implementa un circuito matriz con estaciones: • Estación 1: saltos con soga. • Estación 2: estiramiento y respiración. • Estación 3: fruse sobre salud y bienestar. • Estación 4: hidratación. Propósito: vivenciar la importancia de moverse y cuidarse. Actividad 3: “Mensaje saludable” Elaboran en grupo un aliche con mensajes motivadores sobre hábitos saludables y lo presentan brevemente.	 	• Silbato • Aros • Tablero • Conos • Sogas • Cartilla con emociones • Música	• Mando directo. • Libre exploración.	30 min.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PRÁCTICA PREPROFESIONAL



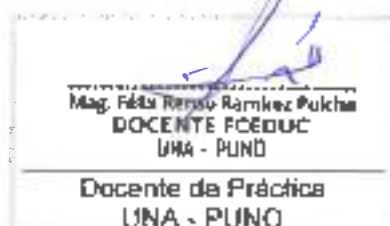
Cierre	Vuelta a la calma: Se realiza una relajación guiada con respiración profunda y estiramientos suaves. Resumen de lo aprendido: Se realiza un diálogo reflexivo: ¿Qué hábitos puedo mejorar para cuidar mi salud? ¿Cómo me hace sentir el movimiento? ¿Qué aprendí hoy sobre cuidar mi cuerpo? Se refuerza la idea principal: Importancia de "Movimiento cuidarme." Hábitos de higiene personal: Lavado de manos. Lema: "Educación Física, Para la Buena Salud". Refrigerio: Rehidratarse y consumir una fruta.		- Platillos - Colchoneta - Música	Reflexión guiada	5 min.
--------	--	---	---	--	--------

VI. EVALUACIÓN

Criterios de evaluación	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
- Explica la importancia de la actividad física para la salud corporal y mental. - Aplica sus movimientos y estrategias motrices de manera responsable y segura. - Participa con actitudes de respeto, inclusión y cooperación.	Observación	- Lista de cotejos - Rubrica

VII. BIBLIOGRAFÍA

- Martin-Buerrero, A., & Martínez-Cabrera, E. (2019). El modelo de juego en el fútbol. De la concepción teórica al diseño práctico (Game models in soccer. From theoretical conception to practical design).
- Batalla Flores, A. (2021). Habilidades motrices. Editorial INDE. Lara, J. (2003) Programación en la psicomotricidad educativa; Perú. Centauro.
- Fernández, I. & Pagés Rosas, M. (2020). Hablamos al cuerpo con el lenguaje del cuerpo: el movimiento. El desarrollo de los niños mediante el movimiento en la escuela y en casa. Narcea Ediciones.
- Lara, J. (2003) Programación en la psicomotricidad educativa; Perú. Centauro. Maturich, N. Crespo García, M. J. & Wancosen Moreno, A. (2021). Juegos de psicomotricidad con pelotas en el aula. Wancosen Editorial.
- Montessori, M. (1986) La mente absorbente del niño. Editorial Diana México. Sánchez Rodríguez, J. & Llorca J. Inares, M. (2008). Recursos y estrategias en psicomotricidad. Ediciones Aljibe.





UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PRÁCTICA PREPROFESIONAL



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 04

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	Adventista "Fernando A. Stahl" – Platerito			Área	Educación Física
Bimestre	III	Grado/Secção	Cuarto / "C"	Fecha	24/09/2025
Número de Horas	01 hora	Profesor Titular	Prof. Luis Miguel Guevara Chahuares		
Tiempo	45 min	Profesor Practicante	Coana Alvaro Cesar Roberto		

II. TÍTULO DE LA SESIÓN

Participamos en juegos tradicionales y recreativos fomentando la inclusión, cooperación y respeto entre compañeros.

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. Asume una vida saludable. Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.	Comprende su cuerpo.	Participa activamente con su comunidad en juegos deportivos, tradicionales o populares en la naturaleza. Evita todo tipo de discriminación por género, etnia, capacidades diferentes, condición social y religión.	Participa con entusiasmo y respeto en los juegos grupales.	Aplica estrategias motrices en juegos colectivos de manera efectiva y segura.
	Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	DESEMPEÑOS PRECISADOS	Demuestra cooperación e inclusión en la organización de los equipos.	Muestra actitudes de respeto, inclusión, equidad y cooperación con sus compañeros.
	Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices.	Participa activamente en juegos tradicionales y recreativos, aplicando estrategias motrices y mostrando actitudes de respeto, inclusión y cooperación con sus compañeros, reconociendo la importancia de compartir y disfrutar del movimiento de manera equitativa.	Ajusta sus movimientos de acuerdo al espacio y a las reglas del juego.	Regula sus emociones y comportamientos en la interacción grupal.
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC.	Gestiona información del entorno virtual	Utiliza herramientas de software y plataformas digitales cuando aprende diversas áreas del conocimiento de manera autorregulada y consciente.		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Deline metas de aprendizaje	Organiza estrategias y procedimientos que se propone en función del tiempo y los recursos necesarios para alcanzar la meta.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque Ambiental	VALORES. Respeto			
	ACTITUDES. Aprecio, valoración y disposición para el cuidado a toda forma de vida sobre la Tierra desde una mirada sistémica y global, revalorando los saberes ancestrales.			

III. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?

- Acondicionar el espacio.
- Utilizar instrumentaria adecuada.
- Puntar tornapelos con agua.
- Revisar el estado de salud de los estudiantes.

IV. APRENDIZAJE ESPERADO

Al finalizar la sesión, el estudiante estará en la capacidad de participar activamente en las diferentes actividades prodeportivas que se desarrolla de esta sesión de práctica.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO
Facultad de Ciencias de la Educación
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PRÁCTICA PREPROFESIONAL



V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

MOMENT.	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES	ESTRAT. DE ENSEÑ.	TIEMPO
Inicio	Saludo: El docente da la bienvenida y realiza un breve diálogo de motivación con preguntas: “¿Que juegos tradicionales recuerdas de su infancia?” y “¿Cómo se sienten al jugar con sus compañeros?”. Se comenta brevemente el propósito de la sesión. Se presenta el propósito: Valorar los juegos tradicionales como espacios de inclusión, respeto y cooperación. Activación Corporal: Se realiza una movilidad articular general para preparar nuestro cuerpo: movilidad articular de cuello, hombros, brazos, cadera, rodillas y tobillos, enfatizando control y fluidez de movimiento. VALORES: Respeto.	 	• Registro auxiliar. • Espacio libre o patio. • Conos • Música	• Mando directo	10 min.
Desarrollo	Actividad 1: “Juegos del Perú” Se divide el grupo en equipos para jugar “La soga”, “Los quemados” o “La carretilla”, adaptando las reglas para garantizar la participación inclusiva (equilibrar sùveles, mutrices y alternar roles) Propósito: Fomentar el respeto y la cooperación en juegos tradicionales. Actividad 2: “Juego adaptado inclusivo” Cada grupo propone una variante adaptada de un juego (por ejemplo, todos deben usar una sola mano, desplazarse saltando o con los ojos semicerrados). Luego, todos prueban las variantes de los demás. Propósito: Valorar la diversidad y la equidad en la práctica física. Actividad 3: “Círculo cooperativo” Se ubican en círculo tomados de las manos y realizan ejercicios coordinados (pasar un aro, desplazarse juntos, mantener equilibrio) Propósito: Reforzar la confianza, el respeto y la cooperación.	 	• Silbato • Aros • Tablero • Conos • Sogas • Cartilla con emociones • Música	• Mando directo. • Libre exploración.	30 min.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

PRÁCTICA PREPROFESIONAL



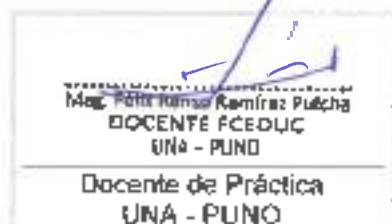
Cierre	Vuelta a la calma: Se realiza una relajación guiada con respiración profunda y estiramientos suaves. Recuento de lo aprendido: Se realiza un diálogo reflexivo: ¿Qué aprendimos jugando juntos hoy? ¿Cómo me sentí al incluir a todos mis compañeros? ¿Por qué es importante respetar las diferencias al jugar? Se refuerza la idea principal: "El juego une, enseña y nos hace mejores personas." Hábitos de higiene personal: Lavado de manos Lema: "Educación Física, Para la Buena Salud". Refrigerio: Rehidratarse y consumir una fruta		• Platillos • Colchoneta • Música	• Reflexión guiada	5 min.
--------	---	---	---	--	--------

VI. EVALUACIÓN

Criterios de evaluación	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
• Aplica estrategias motrices en juegos colectivos de manera efectiva y segura. • Muestra actitudes de respeto, inclusión, equidad y cooperación con sus compañeros. • Regula sus emociones y comportamientos en la interacción grupal.	Observación	• Lista de cotejo • Rúbrica

VII. BIBLIOGRAFÍA

- Martín-Barbero, A., & Martínez-Cabrera, F. (2019). El modelo de juego en el fútbol. De la concepción teórica al diseño práctico (Game models in soccer. From theoretical conception to practical design).
- Batalla Flores, A. (2021). Habilidades motrices. Editorial INDE. Lora, J. (2003) Programación en la psicomotricidad educativa: Perú. Centauro.
- Fernández, I. & Pagés Rusas, M. (2020). Hablamos al cuerpo con el lenguaje del cuerpo: el movimiento. El neurodesarrollo de los niños mediante el movimiento en la escuela y en casa. Narva Ediciones.
- Lora, J. (2003) Programación en la psicomotricidad educativa: Perú. Centauro, Miturich, N. Crespo García, M. J. & Wancosen Moreno, A. (2021). Juegos de psicomotricidad con pelotas en el aula. Wancosen Editorial.
- Montessori, M. (1986) La mente absorbente del niño. Editorial Diana México. Sánchez Rodríguez, J. & Llorca Llinares, M. (2008) Recursos y estrategias en psicomotricidad/ Ediciones Aljibe.





UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PRÁCTICA PREPROFESIONAL



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 05

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	Adventista "Fernando A. Stahl" – Plateria			Área	Educación física
Semestre	III	Grado/Sección	Cuarto / "A"	Fecha	01/10/2025
Número de Horas	01 hora	Profesor Titular	Prof. Luis Miguel Cueva Chahuares		
Tiempo	45 min	Profesor Practicante	Cecilia Alvaro Cesar Roberto		

I. TÍTULO DE LA SESIÓN

Participamos en juegos tradicionales y recreativos fomentando la inclusión, cooperación y respeto entre compañeros.

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. Asume una vida saludable. Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.	Comprende su cuerpo.	Participa activamente con su comunidad en juegos deportivos, tradicionales o populares en la naturaleza. Evita todo tipo de discriminación por género, etnia, capacidades diferentes, condición social y religión.	Participa con entusiasmo y respeto en los juegos grupales.	Aplica estrategias motrices en juegos colectivos de manera efectiva y segura.
	Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	DESEMPEÑOS PRECISADOS	Demuestra cooperación e inclusión en la organización de los equipos.	Muestra actitudes de respeto, inclusión, equidad y cooperación con sus compañeros.
	Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices.	Participa activamente en juegos tradicionales y recreativos, aplicando estrategias motrices y mostrando actitudes de respeto, inclusión y cooperación con sus compañeros, reconociendo la importancia de compartir y disfrutar del movimiento de manera equitativa.	Ajusta sus movimientos de acuerdo al espacio y a las reglas del juego.	Regula sus emociones y comportamientos en la interacción grupal.
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC	Gestiona información del entorno virtual	Utiliza herramientas de software y plataformas digitales cuando aprende diversas áreas del conocimiento de manera autoregulada y consciente.		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Define metas de aprendizaje	Organiza estrategias y procedimientos que se propone en función del tiempo y los recursos necesarios para alcanzar la meta.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque Ambiental	VALORES: Respeto			
	ACTITUDES: Aprecio, valoración y disposición para el cuidado a toda forma de vida sobre la Tierra desde una mirada sistémica y global, revalorando los saberes ancestrales.			

III. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?
• Acondicionar el espacio. • Utilizar indumentaria adecuada. • Portar tomatodos con agua. • Revisar el estado de salud de los estudiantes.

IV. APRENDIZAJE ESPERADO

Al finalizar la sesión, el estudiante estará en la capacidad de participar activamente en las diferentes actividades recreativas que se desarrolla de esta sesión de práctica.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

PRÁCTICA PREPROFESIONAL



V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

MOMENT.	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES	ESTRAT. DE ENSEÑ.	TIEMPO
Inicio	Saludo: El docente da la bienvenida y realiza un breve diálogo de motivación con preguntas: “¿Qué juegos tradicionales recuerdan de su infancia?” y “¿Cómo se sienten al jugar con sus compañeros?”.” Se comenta brevemente el propósito de la sesión. Se presenta el propósito: Valorar los juegos tradicionales como espacios de inclusión, respeto y cooperación. Activación Corporal: Se realiza una movilidad articular general para preparar nuestro cuerpo; movilidad articular de cuello, hombros, brazos, cadera, rodillas y tobillos, enfatizando control y fluidez de movimiento. VALORES: Respeto	 	• Registro auxiliar. • Espacio libre o patio. • Conos • Música	• Mando directo	10 min.
Desarrollo	Actividad 1: “Juegos del Perú” Se divide el grupo en equipos para jugar “La soga”, “Los quemados” o “La canchilla”, adaptando las reglas para garantizar la participación inclusiva (equilibrar niveles motrices y alternar roles). Propósito: Fomentar el respeto y la cooperación en juegos tradicionales. Actividad 2: “Juego adaptado inclusivo” Cada grupo propone una variante adaptada de un juego (por ejemplo, todos deben usar una sola mano, desplazarse saltando o con los ojos semicerrados). Luego, todos prueban las variantes de los demás. Propósito: Valorar la diversidad y la equidad en la práctica física. Actividad 3: “Círculo cooperativo” Se ubican en círculo tomados de las manos y realizan ejercicios coordinados (pasar un aro, desplazarse juntos, mantener equilibrio). Propósito: Reforzar la confianza, el respeto y la cooperación.	 	• Silbato • Aros • Tablero • Conos • Sogas • Cartilla con emociones • Música	• Mando directo. • Libre exploración.	30 min.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

PRÁCTICA PREPROFESIONAL



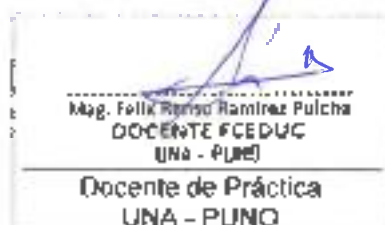
Cierre	Vuelta a la calma: Se realiza una relajación guiada con respiración profunda y estiramientos suaves. Recuento de lo aprendido: Se realiza un diálogo reflexivo: ¿Qué aprendimos jugando juntos hoy? ¿Cómo me sentí al incluir a todos mis compañeros? ¿Por qué es importante respetar las diferencias al jugar? Se refuerza la idea principal: "El juego me, enseña y nos hace mejores personas." Hábitos de higiene personal: Lavado de manos. Lema: "Educación Física, Para la Buena Salud". Refrigerio: Rehidratarse y consumir una Fruta.		• Platillos • Calchoneta • Música	• Reflexión guiada	5 min.
--------	--	--	--	---------------------------	--------

VI. EVALUACIÓN

Criterios de evaluación	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
• Aplica estrategias motrices en juegos colectivos de manera efectiva y segura. • Muestra actitudes de respeto, inclusión, equidad y cooperación con sus compañeros. • Regula sus emociones y comportamientos en la interacción grupal.	Observación	• Lista de cotejos • Rúbrica

VII. BIBLIOGRAFÍA

- Batello Flores, A. (2021). Habilidades motrices. Editorial INDI. Lora, J. (2003) Programación en la psicomotricidad educativa: Perú, Centauro.
- Fernandez, I. & Pagés Rosas, M. (2020). Hablemos al cuerpo con el lenguaje del cuerpo: el movimiento. El neurodesarrollo de los niños mediante el movimiento en la escuela y en casa. Narcea Ediciones.
- Lora, J. (2003) Programación educativa: Perú. Centauro. Miturich, N. Crespo García, M. J. & Wanculen Moreno, A. (2021). Juegos de psicomotricidad con pelotas en el aula. Wanculen Editorial.
- Montessori, M. (1986) La mente absorbente del adolescente. Editorial Diana México. Sánchez Rodríguez, J. & Llorea Llinares, M. (2008). Recursos y estrategias en psicomotricidad. Ediciones Aljibe.





UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PRÁCTICA PREPROFESIONAL



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 06

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	Adventista "Fernando A. Stahl"	Platería	Área	Educación Física
Bimestre	III	Grado/Sección	Cuarto / "U"	Fecha
Número de Horas	01 hora	Profesor Titular	Prof. Luis Miguel Guevara Chahuacres	
Tiempo	45 min	Profesor Practicante	Coana Alvaro Cesar Roberto	

II. TÍTULO DE LA SESIÓN

Realizamos un circuito final integrando control corporal, coordinación, esfuerzo dosificado y trabajo colaborativo en juegos y actividades predeportivas.

III. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad, Asume una vida saludable. Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.	Comprende su cuerpo. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida. Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices.	Condiciona 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.	Ejecuta correctamente las estaciones del circuito demostrando coordinación y dosificación del esfuerzo.	Ajusta sus acciones motrices con control, precisión y esfuerzo dosificado.
		DESEMPEÑOS PRECISABOS	Colabora con su equipo en la organización y desarrollo de las actividades predeportivas.	Participa activamente demostrando cooperación, respeto e inclusión.
		Integra el control corporal, la coordinación y el trabajo colaborativo en un circuito motriz y actividades predeportivas, demostrando autorregulación del esfuerzo, cooperación y respeto hacia sus compañeros durante la ejecución de las tareas.	Muestra actitudes de respeto, cooperación y entusiasmo durante la práctica.	Reflexiona sobre su desempeño físico y emocional en el trabajo grupal.
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC	Gestiona información del entorno virtual	Utiliza herramientas de software y plataformas digitales cuando aprende diversas áreas del conocimiento de manera autorregulada y consciente.		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Define metas de aprendizaje	Organiza estrategias y procedimientos que se propone en función del tiempo y los recursos necesarios para alcanzar la meta		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque Ambiental	VALORES: Respeto			
	ACTITUDES: Aprecio, valoración y disposición para el cuidado a toda forma de vida sobre la Tierra desde una mirada sistémica y global, revalorando los saberes ancestrales			

III. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?
- Acondicionar el espacio. - Utilizar indumentaria adecuada. - Portar botanillos con agua. - Revisar el estado de salud de los estudiantes.

IV. APRENDIZAJE ESPERADO

Al finalizar la sesión, el estudiante estará en la capacidad de participar activamente en las diferentes actividades predeportivas que se desarrollan de esta sesión de práctica.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

PRÁCTICA PREPROFESIONAL



V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

MOMENT.	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES	ESTRAT. DE ENSEÑ.	TIEMPO
Inicio	Saludo: El docente da la bienvenida y un breve diálogo. Se realiza una breve charla motivacional: "Hoy pondremos en práctica todo lo aprendido sobre nuestro cuerpo, el esfuerzo y el trabajo en equipo." Se comenta brevemente el propósito de la sesión Se presenta el propósito: Valorar los juegos tradicionales como espacios de inclusión, respeto y cooperación. Activación Corporal: Se realiza una movilidad articular general para preparar nuestro cuerpo: movilidad articular de cuello, hombros, brazos, cadera, rodillas y tobillos, enfatizando control y fluidez de movimiento. VALORES: Respeto.	 	• Registro auxiliar. • Espacio libre o patio. • Conos • Música	• Mando directo	10 min.
Desarrollo	Actividad 1: "Circuito del logro" Se organiza un circuito matriz con estaciones que trabajen diferentes capacidades: • Estación 1: saltos de coordinación con aros. • Estación 2: desplazamiento con equilibrio (caminar sobre una línea o cuerda). • Estación 3: pases de balón en pareja con precisión. • Estación 4: lanzamiento a objetivo o mini predeportivo (balón o aro). Cada grupo rota cada 2-3 minutos, controlando su esfuerzo. Propósito: Integrar habilidades motrices con control y cooperación. Actividad 2: "Desafío por equipos" Cada equipo diseña una mini prueba predeportiva donde todos participen equitativamente (mini fútbol, relevos, circuito con obstáculos, etc.). Luego, presentan su actividad y la realizan los demás grupos. Propósito: fomentar el trabajo colaborativo y la equidad. Actividad 3: "Mi logro, nuestro logro" Los equipos reflexionan sobre lo aprendido y registran en una cartulina una frase que resuma su experiencia grupal (por ejemplo: "El esfuerzo compartido multiplica los logros").	 	• Silbata • Aros • Tablero • Conos • Sogas • Cartilla con emociones • Música	• Mando directo. • Libre exploración.	30 min.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

PRÁCTICA PREPROFESIONAL



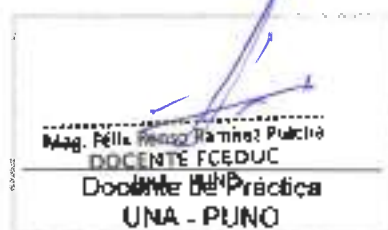
Cierre	Vuelta a la calma: Se realiza una relajación guiada con respiración profunda y estiramientos suaves. Reflexión final guiada por el docente: ¿Qué aprendimos de nosotros mismos al trabajar en equipo? ¿Cómo nos sentimos al lograr las metas juntos? ¿Qué valor tiene el esfuerzo compartido? Se refuerza el mensaje: "El verdadero logro no es ganar, sino crecer juntos." Hábitos de higiene personal: Lavado de manos. Lema: "Educación Física, Para la Buena Salud". Refrigerio: Rehidratarse y consumir una fruta.		• Platillos • Colchoneta • Música	• Reflexión guiada	5 min.
--------	--	--	---	--	--------

VI. EVALUACIÓN

Criterios de evaluación	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
• Ajusta sus acciones motrices con control, precisión y esfuerzo dosificado. • Participa activamente demostrando cooperación, respeto e inclusión. • Reflexiona sobre su desempeño físico y emocional en el trabajo grupal.	Observación	• Lista de cotejos • Rubrica

VII. BIBLIOGRAFÍA

- Baralla Flores, A. (2021). Habilidades motrices. Editorial INDE. Lora, J. (2003) Programación en la psicomotricidad educativa: Perú. Centauro.
- Fernández, I. & Pagés Rusas, M. (2020) Hablemos al cuerpo con el lenguaje del cuerpo: el movimiento. El desarrollo de los niños mediante el movimiento en la escuela y en casa. Narcea Ediciones.
- Lora, J. (2003) Programación educativa: Perú. Centauro. Miturich, N. Crespo García, M. J. & Wanceulen Moreno, A. (2021). Juegos de psicomotricidad con pelotas en el aula. Wanceulen Editorial.
- Montessori, M. (1986) La mente absorbente del adolescente. Editorial Diana México. Sánchez Rodríguez, J. & Llorca Llinares, M. (2008). Recursos y estrategias en psicomotricidad. Ediciones Aljibe.





UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PRÁCTICA PREPROFESIONAL



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 07

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	Adventista "Fernando A. Stahl" – Píleria	Área	Educación Física
Bimestre	IV	Grado/Sección	Cuarto / "C"
Número de Horas	01 hora	Profesor Titular	Prof. Luis Miguel Guevara Chahuares
Tiempo	45 min	Profesor Practicante	Cenno Alvaro Cesar Roberto

II. TÍTULO DE LA SESIÓN

"Concepto de la gimnasia y para qué sirve"

III. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	Comprende su cuerpo. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	Analiza el control y ejecución de sus habilidades motrices específicas para mejorarlas durante la práctica de diferentes actividades físicas.	Explica con claridad qué es la gimnasia.	Comprende los conceptos básicos de la gimnasia y su función.
Asume una vida saludable.		DESEMPEÑOS PRECISADOS	Describe beneficios corporales y mentales.	Explica la relación entre la gimnasia y el desarrollo corporal.
Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.		Analiza la importancia de la gimnasia como actividad física que fortalece el control corporal, la coordinación y la postura, reconociendo sus beneficios para la salud y la vida diaria.	Relaciona ejemplos reales donde se aplica la gimnasia	Identifica beneficios de la práctica gimnástica para la salud.
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC	Gestiona información del entorno virtual	Utiliza herramientas de software y plataformas digitales cuando aprende diversas áreas del conocimiento de manera autorregulada y consciente		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Define metas de aprendizaje	Organiza estrategias y procedimientos que se propone en función del tiempo y los recursos necesarios para alcanzar la meta.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque Ambiental	VALORES: Respeto			
	ACTITUDES: Aprecio, valoración y disposición para el cuidado a toda forma de vida sobre la Tierra desde una mirada sistémica y global, revalorando los saberes ancestrales.			

III. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?

- Acondicionar el espacio.
- Utilizar indumentaria adecuada.
- Portar botellones con agua.
- Revisar el estado de salud de los estudiantes.

IV. APRENDIZAJE ESPERADO

Al finalizar la sesión, el estudiante estará en la capacidad de participar activamente en las diferentes actividades predeportivas que se desarrolla de esta sesión de práctica.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PRÁCTICA PREPROFESIONAL



V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

MOMENT.	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES	ESTRAT. DE ENSEÑ.	TIEMPO
Inicio	Saludo: El docente da la bienvenida y realiza un breve diálogo de motivación. El docente recibe a los estudiantes e invita a reflexionar: "¿Qué entienden por gimnasia?, ¿la han practicado?, ¿dónde la vemos en la vida diaria?" Se proyectan imágenes de diferentes tipos de gimnasia (sin entrar aún a la parte técnica) Se solicita que comenten experiencias personales relacionadas con mover el cuerpo, ejercicios, o actividades físicas que hayan realizado Se explica brevemente la finalidad de la unidad: Comprender la gimnasia como actividad formativa antes de iniciar la práctica en semanas posteriores. VALORES: Respeto.	 	• Registro auxiliar. • Espacio libre o patio. • Conos • Música	• Mando directo	10 min.
Desarrollo	Se presenta una exposición guiada sobre los fundamentos de la gimnasia: Definición, historia breve, tipos (solo contextual), importancia y beneficios. El docente utiliza una pizarra o presentación para organizar los conceptos clave. Los estudiantes realizan una lectura corta sobre la importancia de la gimnasia en el desarrollo motor. Luego elaboran un mapa conceptual u cuadro comparativo que resuma qué es la gimnasia, para qué sirve y qué beneficios tiene Se desarrollan preguntas de análisis para promover pensamiento crítico: • ¿Por qué es importante conocer nuestro cuerpo? • ¿Qué pasa si no movemos nuestro cuerpo adecuadamente? • ¿Qué habilidades pueden mejorar con la gimnasia?	 	• Silbato • Aros • Tablero • Conos • Sogas • Cartilla con emociones • Música	• Mando directo. • Libre exploración.	30 min.
Cierre	Vuelta a la calma: Se realiza una relajación guiada con respiración profunda y estiramientos suaves. Los estudiantes voluntariamente socializan sus conclusiones. El docente refuerza las ideas principales destacando: control corporal, postura, coordinación y salud.		• Platillos • Colechoneta • Música	• Reflexión guiada	5 min.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PRÁCTICA PREPROFESIONAL



Se realiza una autoevaluación breve: "¿Qué aprendí hoy sobre la gimnasia?" Se anuncia que en las próximas semanas se estudiarán normas de seguridad y elementos técnicos básicos antes de la práctica. Se rescatan los avances observados: esfuerzo, participación activa, respeto y convivencia. Se deja un mensaje final: "La actividad física no solo mejora tu cuerpo, también fortalece tu manera de convivir con los demás". Hábitos de higiene personal: Lavado de manos. Lemas: "Educación Física, Para la Buena Salud". Refrigerios: Rehidratarse y consumir una fruta.				
---	--	--	--	--

VI. EVALUACIÓN

Criterios de evaluación	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
- Comprende los conceptos básicos de la gimnasia y su función. - Explica la relación entre la gimnasia y el desarrollo corporal. - Identifica beneficios de la práctica gimnástica para la salud.	Observación	- Lista de cotejos - Rúbrica

VII. BIBLIOGRAFÍA

- Martín-Harrero, A., & Martínez-Cabrera, F. (2019). El modelo de juego en el fútbol. De la concepción teórica al diseño práctico (From models in soccer. From theoretical conception to practical design).
- Batalla Flores, A. (2021). Habilidades motrices. Editorial INDE. Lora, J. (2003) Programación en la psicomotricidad educativa. Perú. Centauro.
- Fernández, I. & Puges Rosas, M. (2020). Hablamos al cuerpo con el lenguaje del cuerpo: el movimiento. El neurodesarrollo de los niños mediante el movimiento en la escuela y en casa. Narcea Ediciones.
- Lora, J. (2003) Programación en la psicomotricidad educativa. Perú. Centauro. Miturich, N. Crespo García, M. J. & Wancosen Moreno, A. (2021). Juegos de psicomotricidad con pelotas en el aula. Wancosen Editorial.
- Montessori, M. (1986) La mente absorbente del niño. Editorial Diana México. Sánchez Rodríguez, J. & Llorca Tlinages, M. (2008). Recursos y estrategias en psicomotricidad. Ediciones Aljibe.





UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PRÁCTICA PREPROFESIONAL



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 08

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	Adventista "Fernando A. Stahl" - Platería			Área	Educación Física
Bimestre	IV	Grado/Sección	Cuarto / "C"	Fecha	29/10/2025
Número de Horas	01 hora	Profesor Titular	Prof. Luis Miguel Guevara Chahuares		
Tiempo	45 min	Profesor Practicante	Cecilia Alvaro Cesar Roberto		

1. TÍTULO DE LA SESIÓN

"Mi cuerpo en movimiento; biomecánica de la gimnasia"

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. Asume una vida saludable. Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.	Comprende su cuerpo. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	Analiza el control y ejecución de sus habilidades motrices específicas para mejorarlas durante la práctica de diferentes actividades físicas. DESEMPEÑOS PRECISADOS Aplica normas de seguridad, cuidados corporales y posiciones básicas de ejecución para realizar movimientos gimnásticos simples, demostrando responsabilidad, control corporal y respeto hacia el entorno de práctica.	Explica verbalmente medidas de seguridad aplicadas a la gimnasia. Demuestra posiciones iniciales y básicas con control corporal. Identifica factores de riesgo en el espacio de práctica y propone mejoras.	Reconoce y explica normas de seguridad en la gimnasia. Ejecuta posiciones corporales básicas con control postural Identifica riesgos y propone medidas de prevención durante la práctica.
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC	Gestiona información del entorno virtual	Utiliza herramientas de software y plataformas digitales cuando aprende diversas áreas del conocimiento de manera autorregulada y consciente.		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Define metas de aprendizaje	Organiza estrategias y procedimientos que se propone en función del tiempo y los recursos necesarios para alcanzar la meta		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque Ambiental	VALORES: Respeto			
	ACTITUDES: Aprecio, valoración y disposición para el cuidado a toda forma de vida sobre la Tierra desde una mirada sistémica y global, revalorando los saberes ancestrales.			

III. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?
• Acondicionar el espacio. • Utilizar indumentaria adecuada. • Portar tornatules con agua. • Revisar el estado de salud de los estudiantes.

IV. APRENDIZAJE ESPERADO

Al finalizar la sesión, el estudiante estará en la capacidad de participar activamente en las diferentes actividades predeportivas que se desarrolla de esta sesión de práctica.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

PRÁCTICA PREPROFESIONAL



V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

MOMENT.	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES	ESTRAT. DE ENSEÑ.	TIEMPO
Inicio	Saludo: El docente da la bienvenida y realiza un breve diálogo de motivación. El docente presenta el propósito de la sesión: comprender y aplicar normas de seguridad esenciales para practicar gimnasia. Se proyectan imágenes de errores comunes en gimnasia (caídas, malas posturas). Se genera diálogo: ¿Qué creen que pasó en estas situaciones? ¿Por qué la seguridad es tan importante en gimnasia? Se realiza un calentamiento suave guiado para predisponer al cuerpo. VALORES: Respeto.	 	• Registro auxiliar. • Espacio libre o patio. • Conos • Música	• Mando directo	10 min.
Desarrollo	A. Mini-clase interactiva: Normas de seguridad en gimnasia. El docente explica con ejemplos reales: • Cómo preparar el espacio de práctica. • Importancia del calentamiento y estiramiento. • Colocación correcta de manos, cuello, espalda y rodillas. • Ropa adecuada y cuidado del cabello y accesorios. • Reconocer señales de dolor o peligro. B. Taller práctico guiado: Posturas y posiciones básicas. Los estudiantes practican con supervisión: • Posición de "cuchillas protegidas". • Posición de "gato-arco" para protección cervical. • Alineación postural de columna en preparación para rodamiento. • Apoyos de manos correctos en el piso. Dinámicas usadas: • "Postura congelada": el docente menciona una posición y todos deben adoptarla rápidamente. • "Detective postural": por parejas corrigen alineaciones y apoyos. C. Actividad de análisis de riesgos. En grupos de 4. • Observar el espacio de práctica. • Identificar posibles riesgos (pisos mojados, objetos, calzado, distancia). • Proponer soluciones rápidas. • Cada grupo expone en 30 segundos.	 	• Silbato • Aros • Tablero • Conos • Sogas • Cartilla con emociones • Música	• Mando directo. • Libre exploración.	30 min.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

PRÁCTICA PREPROFESIONAL



Cierre	Vuelta a la calma: Se realiza una relajación guiada con respiración profunda y estiramientos suaves. Los estudiantes responden: ¿Qué norma de seguridad te pareció más importante y por qué?, ¿Qué posición básica te ayudará más en las volteretas? El docente refuerza ideas clave sobre seguridad. Se deja una tarea corta: investigar tres lesiones comunes en gimnasia y cómo prevenirlas. Se deja un mensaje final: "La actividad física no solo mejora tu cuerpo; también fortalece tu manera de convivir con los demás". Hábitos de higiene personal: Lavado de manos. Lema: "Educación Física, Para la Buena Salud". Refrigerio: Rehidratarse y consumir una fruta.		• Plátanos • Colchoneta • Música	• Reflexión guiada	5 min.
----------------------	--	---	--	--	---------------

VI. EVALUACIÓN

Criterios de evaluación	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
• Reconoce y explica normas de seguridad en la gimnasia. • Ejecuta posiciones corporales básicas con control postural. • Identifica riesgos y propone medidas de prevención durante la práctica.	Observación	• Lista de cotejos • Rúbrica

VII. BIBLIOGRAFÍA

- Martín-Barraza, A., & Martínez-Cabrera, F. (2019). El modelo de juego en el fútbol. De la concepción teórica al diseño práctico (Game models in soccer. From theoretical conception to practical design).
- Batalla Flores, A. (2021). Habilidades motrices. Editorial INDEF. Lora, J. (2003) Programación en la psicomotricidad educativa: Perú. Centauro.
- Fernández, I. & Pagés Rusas, M. (2020). Hablemos al cuerpo con el lenguaje del cuerpo: el movimiento. El neurodesarrollo de los niños mediante el movimiento en la escuela y en casa. Narcea Ediciones.
- Lora, J. (2003) Programación en la psicomotricidad educativa; Perú. Centauro. Miturich, N. Crespo García, M. J. & Wanculen Moreno, A. (2021). Juegos de psicomotricidad con pelotas en el aula. Wanculen Editorial.
- Montessori, M. (1986) La mente absorbente del niño. Editorial Diana México. Sánchez Rodríguez, J. & Llores Llinares, M. (2008). Recursos y estrategias en psicomotricidad, Ediciones Aljibe.





UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PRÁCTICA PREPROFESIONAL



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 09

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	Adventista "Fernando A. Stahl" – Materna			Área	Educación Física
Bimestre	IV	Grado/Sección	Cuarto / "II"	Fecha	05/11/2025
Número de Horas	01 hora	Profesor Titular	Prof. Luis Miguel Guevara Chalasares		
Tiempo	45 min	Profesor Practicante	Cecilia Alvaro Cesar Roberto		

II. TÍTULO DE LA SESIÓN

"Corrección técnica de movimientos gimnásticos"

III. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. Asume una vida saludable. Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.	Comprende su cuerpo. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	Analiza el control y ejecución de sus habilidades motrices específicas para mejorarlas durante la práctica de diferentes actividades físicas.	Describe con precisión los movimientos básicos.	Identifica los elementos básicos de la gimnasia y sus características técnicas.
		DESEMPEÑOS PRECISADOS	Clasifica los ejercicios según su tipo (rodamiento, equilibrio, apoyo).	Comprende las posiciones corporales y principios de seguridad.
		Analiza los elementos básicos de la gimnasia relacionando su importancia con el control corporal y la prevención de lesiones. Reconoce las bases técnicas de cada movimiento a través de modelos, demostraciones y recursos visuales.	Relaciona cada movimiento con sus puntos clave de seguridad.	Explica de manera clara la función y aplicación de cada movimiento en la práctica gimnástica.
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC	Gestiona información del entorno virtual	Utiliza herramientas de software y plataformas digitales cuando aprende diversos ámbitos del conocimiento de manera autorregulada y consciente.		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Define metas de aprendizaje	Organiza estrategias y procedimientos que se propone en función del tiempo y los recursos necesarios para alcanzar la meta		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque Ambiental	VALORES: Respeto			
	ACTITUDES: Aprecio, valoración y disposición para el cuidado a toda forma de vida sobre la Tierra desde una mirada sistémica y global, revalorando los sabores ancestrales.			

III. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?

- Acondicionar el espacio.
- Utilizar indumentaria adecuada.
- Portar somatodos con agua.
- Revisar el estado de salud de los estudiantes.

IV. APRENDIZAJE ESPERADO

Al finalizar la sesión, el estudiante estará en la capacidad de participar activamente en las diferentes actividades pedagógicas que se desarrollan de esta sesión de práctica.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PRÁCTICA PREPROFESIONAL



V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

MOMENT.	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES	ESTRAT. DE ENSEÑ.	TIEMPO
Inicio	Saludo: El docente da la bienvenida y realiza un breve diálogo de motivación. El docente invita a compartir brevemente qué movimientos gimnásticos recuerdan haber visto en videos, clases previas o competencias. Se presenta un video corto o animación donde se muestran los movimientos: Rodamiento adelante, rodamiento atrás, postura de vela y parada de manos (triple apoyo). Preguntas generadoras: ¿Qué movimientos reconocen? ¿Qué partes del cuerpo intervienen más? ¿Qué creen que hace que un movimiento sea "técnicamente correcto"? Se comunica el propósito de la sesión: reconocer los principales movimientos gimnásticos, su técnica y sus bases corporales de manera clara. VALORES: Respeto.	 	• Registro auxiliar. • Espacio libre o patio. • Conos • Música	• Mundo directo	10 min.
Desarrolla	1. Exploración guiada • Se proyectan imágenes comparativas entre <i>técnica correcta</i> y <i>técnica incorrecta</i> de rodamiento, equilibrios y apoyos. • Los estudiantes completan una ficha breve donde deben identificar: ❖ Posición inicial ❖ Rol de cuello, brazos y tronco ❖ Dirección del movimiento ❖ Puntos clave de seguridad 2. Mini-demostración del docente • El docente muestra paso a paso (sin realizar aún ejecución completa): ❖ Rodamiento adelante: entrada buja, mentón al pecho, brazos extendidos, empuje controlado. ❖ Rodamiento atrás: protección de cuello, apoyo de manos cerca del hombro, basculación. ❖ Postura de vela: verticalidad, cadera elevada, soporte firme. ❖ Apoyo tripode: manos-cabeza formando triángulo, peso distribuido. 3. Análisis corporal • Los estudiantes observan su compañero-moodelo (sin ejecutar) y señalan: ❖ Alineación. ❖ Centro de gravedad.	 	• Silbato • Aros • Tablero • Conos • Sogas • Cartilla con emociones • Música	• Mundo directo. • Libre exploración.	30 min.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PRÁCTICA PREPROFESIONAL



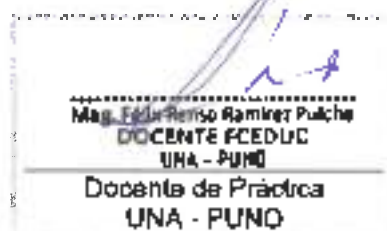
	❖ Equilibrio, ❖ Simetría corporal. Esta parte refuerza el reconocimiento técnico sin pasar todavía a un nivel práctico de ejecución (acorde a la unidad teórica).				
Cierre	Los estudiantes realizan un breve organizador gráfico: "Los 3 elementos base de la gimnasia; qué son, para qué sirven y cómo se ejecutan con seguridad". Se promueve la reflexión final: ¿Cuál movimiento consideras más complejo y por qué? ¿Qué técnica crees que te ayudará más cuando pasemos a la práctica en la semana 4? El docente resume las ideas clave y deja como tarea ligera observar un video de movimientos básicos para reforzar el reconocimiento visual antes de la evaluación diagnóstica práctica. Hábitos de higiene personal: Lavado de manos. Lema: "Educación Física, Para la Buena Salud". Refrigerio: Rehidratarse y consumir una fruta.		• Platillos • Colchoneta • Música	• Reflexión guiada	5 min.

VI. EVALUACIÓN

Criterios de evaluación	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
- Identifica los elementos básicos de la gimnasia y sus características técnicas. - Comprende las posiciones corporales y principios de seguridad. - Explica de manera clara la función y aplicación de cada movimiento en la práctica gimnástica.	Observación	- Lista de cotejos - Robrica

VII. BIBLIOGRAFÍA

- Butalla Flores, A. (2021). Habilidades matrices. Editorial INDE. Lima. J. (2003) Programación en la psicomotricidad educativa: Perú. Centauro.
- Fernández, I. & Pagés Rosas, M. (2020). Hablemos al cuerpo con el lenguaje del cuerpo; el movimiento. El neurodesarrollo de los niños mediante el movimiento en la escuela y en casa. Narcea Ediciones.
- Lara, J. (2003) Programación en la psicomotricidad educativa: Perú. Centauro. Miturich, N. Crespo García, M. J. & Wanceulen Moreno, A. (2021). Juegos de psicomotricidad con pelotas en el aula. Wanceulen Editorial.
- Montessori, M. (1986) La mente absorbente del niño. Editorial Duna México Sánchez Rodríguez, J. & Llerca Linares, M. (2008). Recursos y estrategias en psicomotricidad. Ediciones Aljibe.





UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PRÁCTICA PREPROFESIONAL



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 10

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	Adventista "Fernando A. Stahl"	Platería	Área	Educación Física
Bimestre	IV	Grado/Sección	Cuarto / "U"	Fecha
Número de Horas	01 hora	Profesor Titular	Prof. Luis Miguel Guevara Chahuares	
Tiempo	45 min	Profesor Practicante	Cerna Alvaro Cesar Roberto	

II. TÍTULO DE LA SESIÓN

"Evaluación de entrada: dominio técnico inicial"

III. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. Asume una vida saludable. Interacción a través de sus habilidades sociomotrices.	Comprende su cuerpo. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	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.	Realiza una demostración práctica de movimientos gimnásticos básicos.	Identifica su nivel de ejecución en movimientos básicos.
		DESEMPEÑOS PRECISADOS	Registra sus propios resultados en una ficha diagnóstica.	Controla la postura y la alineación durante movimientos gimnásticos.
		Analiza su ejecución motriz inicial al realizar rodamientos, equilibrios y apoyos, reconociendo fortalezas y aspectos por mejorar. Demuestra control corporal básico en desplazamientos simples antes de iniciar la evaluación práctica.	Describe sus fortalezas y debilidades motrices iniciales.	Reflexiona y comunica oportunidades de mejora sobre su desempeño.
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC	Gestiona información del entorno virtual	Utiliza herramientas de software y plataformas digitales cuando aprende diversas áreas del conocimiento de manera autónoma y creciente		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Define metas de aprendizaje	Organiza estrategias y procedimientos que se propone en función del tiempo y los recursos necesarios para alcanzar la meta.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque Ambiental	VALORES: Respeto			
	ACTITUDES: Aprecio, valoración y disposición para el cuidado a toda forma de vida sobre la Tierra desde una mirada sistémica y global, revalorando los saberes ancestrales			

III. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?
• Acondicionar el espacio. • Utilizar indumentaria adecuada. • Portar botanuelos con agua. • Revisar el estado de salud de los estudiantes.

IV. APRENDIZAJE ESPERADO

Al finalizar la sesión, el estudiante estará en la capacidad de participar activamente en las diferentes actividades predeportivas que se desarrolla de esta sesión de práctica.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

PRÁCTICA PREPROFESIONAL



V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

MOMENT.	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES	ESTRAT. DE ENSEÑ.	TIEMPO
Inicio	Saludo: El docente da la bienvenida y realiza un breve diálogo de motivación. El docente recibe a los estudiantes y los motiva explicando que esta evaluación inicial no es para calificar, sino para conocer su punto de partida. Se realiza un breve calentamiento dirigido: movilidad articular, trote suave, estiramientos dinámicos y activación del core. Se explica con claridad qué movimientos se evaluarán: • Rodamiento adelante, • Rodamiento atrás, • Postura de vela y • Triple apoyo. Se recuerda las normas de seguridad, distancia entre compañeros y la importancia del respeto durante la observación. VALORES: Respeto.	 	• Registro auxiliar. • Espacio libre o patio. • Conos • Música	• Mando directo	10 min.
Desarrollo	Evaluación diagnóstica práctica: Estación 1 – Rodamiento adelante • Se observa alineación, entrada y salida del movimiento, uso del impulso y control corporal. Estación 2 – Rodamiento atrás • Se evalúa protección del cuello, continuidad del movimiento, uso del abdomen y salida estable. Estación 3 – Postura de vela • Se analiza estabilidad, verticalidad, activación del core y equilibrio. Estación 4 – Triple apoyo (inicio de parada de manos) • Se evalúa colocación de manos, fuerza, control en la elevación y alineación básica. Registro individual: Cada estudiante completa una ficha de autoevaluación sencilla que incluye: • “Lo que puedo hacer bien. . .” • “Lo que aún necesito mejorar...” • “Cómo me sentí durante la evaluación...” Observación docente: El profesor registra nivel inicial (Logro alto - Logro esperado - En proceso - En	 	• Silbato • Aros • Tablero • Conos • Sogas • Cartilla con emociones • Música	• Mando directo. • Libre exploración.	30 min.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PRÁCTICA PREPROFESIONAL



	inicia) sin emitir juicio negativo, solo diagnóstico.				
Cierre	El docente realiza una retroalimentación grupal reforzando la importancia de la constancia para mejorar. Los estudiantes comparten brevemente cómo se sintieron durante la evaluación. Se explica que con este diagnóstico se planificará la práctica para fortalecer habilidades específicas en las siguientes semanas. Se finaliza con un estiramiento guiado y respiración de relajación. Hábitos de higiene personal: Lavado de manos. Lema: "Educación Física, Para la Buena Salud". Refrigerio: Rehidratarse y consumir una fruta.		• Platillos • Colchoneta • Música	• Reflexi ón guiada	5 min.

VI. EVALUACIÓN

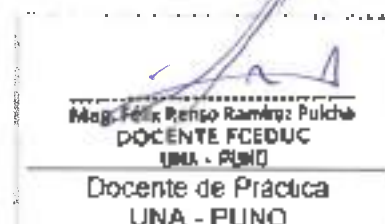
Criterios de evaluación	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
• Identifica su nivel de ejecución en movimientos básicos. • Controla la postura y la alineación durante movimientos gimnásticos. • Reflexiona y comunica oportunidades de mejora sobre su desempeño.	Observación	• Lista de cotejos • Rubrica

VII. BIBLIOGRAFÍA

- Batalla Flores, A. (2021). Habilidades motrices. Editorial INDE. Lora, J. (2003) Programación en la psicomotricidad educativa: Perú. Centauro.
- Fernández, I. & Pagès Rosas, M. (2020). Hablamos al cuerpo con el lenguaje del cuerpo. el movimiento. El neodesarrollo de los niños mediante el movimiento en la escuela y en casa. Narcea Ediciones.
- Lora, J. (2003) Programación en la psicomotricidad educativa: Perú. Centauro. Miturich, N. Crespo García, M. J. & Wancosen Moreno, A. (2021). Juegos de psicomotricidad con pelotas en el aula. Wancosen Editorial.
- Montessori, M. (1986) La mente absorbente del niño. Editorial Diana México. Sánchez Rodríguez, J. & Llorca Linares, M. (2008) Recursos y estrategias en psicomotricidad. Ediciones Aljibe.



Docente de la I. E.



Docente de Práctica
UNA - PUNO



Alumno (a) Practicante



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO
Facultad de Ciencias de la Educación
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PRÁCTICA PREPROFESIONAL



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 11

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	Adventista "Fernando A. Stahl"		Platencia	Área	Educación Física
Bimestre	IV	Grado/Sección	Cuarto / "I."	Fecha	26/11/2025
Número de Horas	01 hora	Profesor Titular	Prof. Luis Miguel Guevara Chahuanes		
Tiempo	45 min	Profesor Practicante	Carmen Alvaro Cesar Roberto		

I. TÍTULO DE LA SESIÓN

"Dominio técnico de la voltereta adelante"

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. Asume una vida saludable. Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.	Comprende su cuerpo. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida. Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices.	Coordina su cuerpo de manera autónoma con precisión en acciones motrices de su preferencia para lograr un objetivo determinando y actuando de acuerdo con sus posibilidades y limitaciones.	Los estudiantes presentarán una breve reflexión escrita (máx. 100 palabras) describiendo los ajustes técnicos que mejoraron su rendimiento.	Ejecuta la voltereta adelante completando el giro en una sola vuelta, con el cuerpo alineado y aterrizando con las rodillas flexionadas y el peso distribuido equitativamente entre ambas piernas, Coloca las manos y los hombros en la posición correcta antes del salto, manteniendo la flexión de codos y la presión en los dedos para guiar el giro. Maneja el aterrizaje con estabilidad, manteniendo el equilibrio durante al menos 3 segundos después de la caída, sin perder la postura erguida.
		DESEMPEÑOS PRECISADOS		
		Integra el control corporal, la coordinación y el trabajo colaborativo en un circuito motriz y actividades predeportivas, demostrando autorregulación del esfuerzo, cooperación y respeto hacia sus compañeros durante la ejecución de las tareas.		
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC	Gestiona información del entorno virtual	Utiliza herramientas de software y plataformas digitales cuando aprende diversas áreas del conocimiento de manera autorregulada y consciente.		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Define metas de aprendizaje	Organiza estrategias y procedimientos que se propone en función del tiempo y los recursos necesarios para alcanzar la meta.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque Ambiental	VALORES: Respeto			
	ACTITUDES: Aprecio, valoración y disposición para el cuidado a toda forma de vida sobre la Tierra desde una mirada sistémica y global, revalorando los saberes ancestrales.			

III. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?
• Acondicionar el espacio. • Utilizar instrumentaria adecuada. • Portar tomatodos con agua. • Revisar el estado de salud de los estudiantes.

IV. APRENDIZAJE ESPERADO

Al finalizar la sesión, el estudiante estará en la capacidad de participar activamente en las diferentes actividades predeportivas que se desarrollan de esta sesión de práctica.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PRÁCTICA PREPROFESIONAL



V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

MOMENTO	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES	ESTRAT. DE ENSEÑ.	TIEMPO
Inicio	1. Saludo: Se da la bienvenida (Himno - Oración) 2. Acuerdos de convivencia: Para que nuestra clase sea un lugar seguro y respetuoso, acordemos: - Escucharnos cuando alguien habla. - Apoyarnos y respetar las diferencias. - Cuidar el material y el entorno. - Mantener la concentración y el esfuerzo en cada actividad. 3. Actividad motivadora: "La cadena de confianza" Cada estudiante comparte una anécdota breve (máx. 2 min) de una vez que logró algo que antes parecía imposible; una carrera, un examen, un reto deportivo. Luego, todos conectamos esas experiencias con la idea de que el dominio de la voltereta adelante también es un reto que podemos superar con confianza y esfuerzo. Se invita a usar palabras que refuercen la autoafirmación ("logré", "mejoré", "seguro"). 4. Introducción al tema: Hoy nos adentraremos en la voltereta adelante, un movimiento que combina coordinación, equilibrio y técnica. 5. Problematización (conflicto cognitivo) Imaginen que están en el suelo, con las manos a punto de apoyarse, el giro, y de repente el cuerpo se siente torpe y el aterrizaje no es estable. Pregunta guía: <u>¿Qué factores internos y externos pueden interferir con el flujo natural de la voltereta?</u> <u>¿Cómo podemos usar la técnica y la conciencia corporal para transformar esa sensación de inseguridad en una ejecución fluida y confiada?</u> Esta interrogante los invitará a explorar la relación entre la preparación física, la planificación mental y la confianza, temas que hoy profundizaremos paso a paso.	 	• Registro auxiliar. • Espacio libre o patio. • Conos • Música	• Mando directo	10 min.
Desarrollo	1. Título de la Actividad: "Voltereta 360°: Proyecto de Técnica y Auto-Reflexión" 2. Descripción de la Actividad. En esta actividad los estudiantes aplicarán y perfeccionarán la voltereta adelante a través de un proceso colaborativo y reflexivo. Trabajarán en parejas y grupos para desglosar la técnica. 3. Instrucciones Paso a Paso Paso 1 – "Mapa de la Voltereta" - Divide a los estudiantes en grupos de 4. - Cada grupo crea un mapa mental en la pizarra o en papel grande que incluya: postura inicial, colocación de manos, impulso, giro, alineación del cuerpo, y aterrizaje. - El profesor guía la discusión, asegurándose de que todos los criterios de evaluación aparezcan en el mapa. - Los grupos presentan su mapa al resto de la clase, recibiendo retroalimentación de compañeros y docente. Paso 2 – "Ronda de Rol: El Entrenador" - En parejas, uno actúa como "entrenador" y el otro como "atleta". - El entrenador explica, con sus propias palabras, los pasos del mapa mental. - El "atleta" escucha y toma notas de las indicaciones. - Se intercambian roles y se repite el proceso, reforzando la comprensión de la técnica. Paso 3 – "Debate de Mejora" Se organizan grupos de 5 estudiantes para debatir brevemente:	 	• Silbato • Aros • Tablero • Conos • Sogas • Cartilla con emociones • Música	• Mando directo. • Libre exploración.	30 min.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PRÁCTICA PREPROFESIONAL



	Se organizan grupos de 5 estudiantes para debatir brevemente: • ¿Qué factor interno (mental o físico) influyó más en el rendimiento? • ¿Qué estrategia de preparación mental podría potenciar la estabilidad post-aterrizaje? Cada grupo comparte una conclusión clave con la clase. Paso 4 - "Cierre y Retroalimentación" El profesor resume los aprendizajes principales, destaca ejemplos sobresalientes y anuncia los criterios de puntuación de la rúbrica. Se recuerda la importancia de la práctica continua y la auto-evaluación para seguir mejorando.				
Cierre	Vuelta a la calma: Se realiza una relajación guiada con respiración profunda y estiramientos suaves. Reflexión final guiada por el docente: ¿Qué aspecto de la voltereta te sentí más confiado al ejecutar y por qué? ¿Qué dos ajustes técnicos realicé que marcaron la diferencia en mi giro? ¿Qué desafío (mental o físico) encontré durante la práctica y cómo lo superaría la próxima vez? Se refuerza el mensaje: "El verdadero logro no es ganar, sino crecer juntos." Hábitos de higiene personal: Lavado de manos. Lema: "Educación Física, Para la Buena Salud". Refrigerio: Rehidratarse y consumir una Fruta.		• Platillos • Cokcho • Músicas	• Reflexión guiada	5 min.

VI. EVALUACIÓN

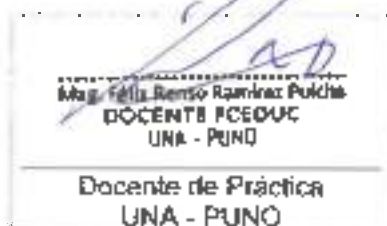
Criterios de evaluación	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
• Ejecuta la voltereta adelante completando el giro en una sola vuelta, con el cuerpo alineado y aterrizando con las rodillas flexionadas y el peso distribuido equitativamente entre ambas piernas. • Coloca las manos y los hombros en la posición correcta antes del salto, manteniendo la flexión de codos y la presión en los dedos para guiar el giro. • Maneja el aterrizaje con estabilidad, manteniendo el equilibrio durante al menos 3 segundos después de la caída, sin perder la postura erguida.	Observación	• Lista de cotejos • Rúbrica

VII. BIBLIOGRAFÍA

- Bauzú Flores, A. (2021). Habilidades motrices. Editorial INDE. Lima, J. (2003). Programación en la psicomotricidad educativa. Perú. Centauro.
- Fernández, J. & Pagés Rosas, M. (2020). Hablamos al cuerpo con el lenguaje del cuerpo: el movimiento. El neurodesarrollo de los niños mediante el movimiento en la escuela y en casa. Narva Ediciones.
- Lora, J. (2001). Programación educativa. Perú. Centauro. Miturich, N. Crespo García, M. J. & Wanculen Moreno, A. (2021). Juegos de psicomotricidad con pelotas en el aula. Wanculen Editorial.
- Montessori, M. (1986). La mente absorbente del adolescente. Editorial Diana México. Sánchez Rodríguez, J. & Llorca Llinares, M. (2008). Recursos y estrategias en psicomotricidad. Ediciones Aljibe.



Docente de la I. E.



Docente de Práctica
UNA - PUNO



Alumno (a) Practicante



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
PRÁCTICA PREPROFESIONAL



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 12

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	Adventista "Fernando A. Stahl" – Plateria			Área	Educación Física
Bimestre	IV	Grado/Sección	Cuarto / "C"	Fecha	03/12/2025
Número de Horas	01 hora	Profesor Titular	Prof. Luis Miguel Guervara Chahuazas		
Tiempo	45 min	Profesor Practicante	Cecilia Alvaro Cesar Roberto		

I. TÍTULO DE LA SESIÓN

"Equilibrios y control corporal avanzado"

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

PROPOSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN			EVALUACIÓN	
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. Asume una vida saludable. Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.	Comprende su cuerpo. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida. Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices.	Coordina su cuerpo de manera autónoma con precisión en acciones motrices de su preferencia para lograr un objetivo determinado y acción de acuerdo con sus posibilidades y limitaciones.	Ejecuta equilibrios avanzados con control y precisión. Demuestra estabilidad y uso adecuado de apoyos.	Mantiene alineación, estabilidad y control corporal durante las posturas avanzadas. Aplica técnicas de seguridad, apoyos correctos y control de la respiración
		DESEMPEÑOS PRECISADOS	Aplica correcciones técnicas al repetir cada postura	Ajusta su ejecución según retroalimentación y demuestra progresión observable.
		Ejecuta la postura de vela y la parada de manos con triple apoyo (dos manos y cabeza) demostrando control postural, alineación corporal y seguridad, coordinando sus movimientos de manera autónoma según sus posibilidades y respetando sus límites para lograr las acciones gimnásticas propuestas		
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC	Gestiona información del entorno virtual	Utiliza herramientas de software y plataformas digitales cuando aparece diversas áreas del conocimiento de manera autorregulada y consciente.		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Define metas de aprendizaje	Organiza estrategias y procedimientos que se propone en función del tiempo y los recursos necesarios para alcanzar la meta.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque Ambiental	VALORES: Respeto			
	ACTITUDES: Aprecio, valoración y disposición para el cuidado a toda forma de vida sobre la Tierra desde una mirada sistémica y global, revalorando los saberes ancestrales.			

III. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?
- Acondicionar el espacio. - Utilizar indumentaria adecuada. - Portar botanatos con agua. - Revisar el estado de salud de los estudiantes.

IV. APRENDIZAJE ESPERADO

Al finalizar la sesión, el estudiante estará en la capacidad de participar activamente en las diferentes actividades predeportivas que se desarrolla de esta sesión de práctica.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

PRÁCTICA PREPROFESIONAL



V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

MOMENTO	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES	ESTRAT. DE ENSEÑ.	TIEMPO
Inicio	1. Saludo: Se da la bienvenida (Canto - Oración) 2. Acuerdos de convivencia: - Para que nuestra clase sea un lugar seguro y respetuoso, acordemos: • Escuchamos cuando alguien habla • Apoyamos y respetamos las diferencias. • Cuidar el material y el entorno • Mantener la concentración y el esfuerzo en cada actividad 3. Actividad motivadora: "La cadena de confianza" Cada estudiante comparte una anécdota breve (máx. 2 min) de una vez que logró algo que antes parecía imposible: una carrera, un examen, un reto deportivo. Luego, todos conectamos esas experiencias con la idea de que el dominio de la voltereta adelante también es un reto que podemos superar con confianza y esfuerzo. Se invita a usar palabras que reflejen la autoafirmación ("logré", "mejoré", "seguro") 4. Introducción al tema: Hoy nos adentraremos en la voltereta adelante, un movimiento que combina coordinación, equilibrio y técnica. 5. Problemática (conflicto cognitivo) Imaginen que están en el suelo, con las manos a punto de apoyar el giro, y de repente el cuerpo se siente torpe y el aterrizaje no es estable. Pregunta guía: <u>¿Qué factores internos y externos pueden interferir con el flujo natural de la voltereta?</u> <u>¿Cómo podemos usar la técnica y la conciencia corporal para transformar esa sensación de inseguridad en una ejecución fluida y controlada?</u> Esta interrogante los invitará a explorar la relación entre la preparación física, la planificación mental y la confianza, temas que hoy profundizaremos paso a paso.		• Registro auxiliar. • Espacio libre o patio. • Conos • Música	• Mando directo	10 min.
Desarrollo	1. Título de la Actividad: "Voltereta 360°: Proyecto de Técnica y Auto-Reflexión" 2. Descripción de la Actividad: En esta actividad los estudiantes aplicarán y perfeccionarán la voltereta adelante a través de un proceso colaborativo y reflexivo. Trabajarán en parejas y grupos para desglosar la técnica. 3. Instrucciones Paso a Paso Paso 1 - "Mapa de la Voltereta" 1. Divide a los estudiantes en grupos de 4. 2. Cada grupo crea un mapa mental en la pizarra o en papel grande que incluya: postura inicial, colocación de manos, impulso, giro, alineación del cuerpo, y aterrizaje. 3. El profesor guía la discusión, asegurándose de que todos los criterios de evaluación aparezcan en el mapa. 4. Los grupos presentan su mapa al resto de la clase, recibiendo retroalimentación de compañeros y docente. Paso 2 - "Ronda de Rol: El Entrenador" 1. En parejas, uno actúa como "entrenador" y el otro como "atleta". 2. El entrenador explica, con sus propias palabras, los pasos del mapa mental. 3. El "atleta" escucha y toma notas de las indicaciones. 4. Se intercambian roles y se repite el proceso, reforzando la comprensión de la técnica. Paso 3 - "Debate de Mejora" Se organizan grupos de 3 estudiantes para debatir brevemente:		• Silbato • Aros • Tablero • Conos • Sogas • Cartilla con emociones • Música	• Mando directo. • Libre exploración.	30 min.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

PRÁCTICA PREPROFESIONAL



	"Cierre y Retroalimentación" El profesor resume los aprendizajes principales, destaca ejemplos sobresalientes. Se recuerda la importancia de la práctica continua y la auto-evaluación para seguir mejorando.				
Cierre	Vuelta a la calma: Se realiza una relajación guiada con respiración profunda y estiramientos suaves. Reflexión final guiada por el docente: ¿Qué aspecto de la vóley me sentí más confiado al ejecutar y por qué?, ¿Qué dos juegos técnicos realicé que marcaron la diferencia en mi juego?, ¿Qué desafío (mental o físico) encontré durante la práctica y cómo lo superaría la próxima vez? Se refuerza el mensaje: "El verdadero logro no es ganar, sino crecer juntos." Higiene de higiene personal: Lavado de manos. Lema: "Educación Física, Para la Buena Salud". Refrigerio: Rehidratarse y consumir una fruta.		• Platillos • Colchoneta • Música	• Reflexión guiada	5 min.

VI. EVALUACIÓN

Criterios de evaluación	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
• Mantiene alineación, estabilidad y control corporal durante las posturas avanzadas. • Aplica técnicas de seguridad, apoyos correctos y control de la respiración. • Ajusta su ejecución según retroalimentación y demuestra progresión observable.	Observación	• Lista de cotejos • Rubrica

VII. BIBLIOGRAFÍA

- Batalla Flores, A. (2021). Habilidades motrices. Editorial INDI. Lima, J. (2003) Programación en la psicomotricidad educativa. Perú. Centauro.
- Fernández, J. & Pagés Rosas, M. (2020). Hablamos al cuerpo con el lenguaje del cuerpo: el movimiento. El desarrollo de los niños mediante el movimiento en la escuela y en casa. Narcea Ediciones.
- Lora, J. (2003) Programación educativa: Perú. Centauro. Miturich, N. Crespo García, M. J. & Wanceulen Moreno, A. (2021). Juegos de psicomotricidad con pelotas en el aula. Wanceulen Editorial.
- Montessori, M. (1986) La mente absorbente del adolescente. Editorial Diana México. Sánchez Rodríguez, J. & Llorca Llinares, M. (2008). Recursos y estrategias en psicomotricidad. Ediciones Aljibe





REGISTRO DE ASISTENCIA

IV. DATOS INFORMATIVOS

1.13. Institución
 1.14. Profesor practicante
 1.15. Área
 1.16. Grado

: I.E. Adventista "Fernando A. Stahl" - Platería
 : Cesar Roberto Cerna Alvaro
 : Educación Física
 : Primero

Sección : "J"

GRADO	N°	APELLIDOS Y NOMBRES DEL ESTUDIANTE	MES	Septiembre			Octubre				Noviembre				Diciembre			
			FECHA	13	20	27	04	11	18	25	01	08	15	22	29	06	13	20
PRIMERO	1	CCOSI ARRAZOL A, Renzo		P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	
	2	CRUZ ALFEO, MAYRA Selina		P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	
	3	LLANOS CCOSI, Maydymar		P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	
	4	MACHACA PERAZA, Rosay Milena		P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	
	5	MAMANI CENTENO, Richard Enrique		P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	
	6	PARIDES CUIPANA, Brigit Melani		P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	
	7	QUISPE ARPASI, Briana Gabriela		P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	
	8	QUISPE PIATA A, Diared Abner		P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	
	9	SALAMANCA BUSTINZA, Atsely Leidy		P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	
	10	SALAMANCA CITESI, Abraham Josep		P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	
	11	SOSA COLQUE, Jose Antonio		P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	

Mag. Félix Andrés Rodríguez Pukha
 DOCENTE / CEDUC
 UNA - PUNO

Docente de Práctica
 UNA - Puno

[Firma]

Profesor Practicante
 EPEF

[Firma]
 Prof. (a) de Aula



REGISTRO DE ASISTENCIA

III. DATOS INFORMATIVOS

- 1.9. Institución
1.10. Profesor practicante
1.11. Área
1.12. Grado

: I.E. Adventista "Fernando A. Stahl" - Platería
: Cesar Roberto Ccama Alvaro
: Educación Física
: Segundo

Sección : "U"

GRADO	N°	APELLIDOS Y NOMBRES DEL ESTUDIANTE	MES	Septiembre			Octubre			Noviembre			Diciembre					
			FECHA	04	11	18	25	02	09	23	30	06	13	20	27	04	11	18
SEGUNDO	1	AGUIAR CIJANA, Frank Antony		P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
	2	CEAMBILLA ARACA, Eva Maribel		P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
	3	CONDORI ALLCA, Josue Alexander		P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
	4	MAMANI CALLE, Berenice Abigail		P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
	5	MARON CHUCALLA, Frank Juan		P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P

Mag. Fely Peraza Ramirez Puccha
Docente ECE/DOC
Docente de Práctica
UNA - Puno

Prof. (a) de Aula

Profesor Practicante
EPEF



REGISTRO DE ASISTENCIA

II. DATOS INFORMATIVOS

1.5. Institución
1.6. Profesor practicante
1.7. Área
1.8. Grado

: I.E. Adventista "Fernando A. Stahl" - Plateria
: Cesar Roberto Cossia Alvaro
: Educación Física
: Tercero

Sección : "U"

GRADO	N°	APELLIDOS Y NOMBRES DEL ESTUDIANTE	MES FECHA	Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre			
				03	10	17	24	01	08	22	29	05	12	19	26	03	10	17	24
CUARTO	1	CALINA MORALES, Benjamin Uziles		P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	
	2	GÓMEZ GÓMEZ, Leonel Ely		P	P	P	P	P	P		P	P	P	P	P	P	P		
	3	MERMA VILCA, Josselin		P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P		
	4	PAREDES ARPASI, Sabina		P	P	P	P	P	P	P	P		P	P	P	P	P		
	5	PAURCHUAYANA, Neptali Efraín		P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P		

Mag. Héctor Benítez Ramírez Pukche
DOCENTE FCEDUC
UNA - PUNO
Docente de Práctica
UNA - Puno

Prof(a) de Aula

Profesor Practicante
EPEF



REGISTRO DE ASISTENCIA

I. DATOS INFORMATIVOS

1.1. Institución

: I.E. Adventista "Fernando A. Stahl" - Piurita

1.2. Profesor practicante

: Cesar Roberto Ccama Alvaro

1.3. Área

: Educación Física

1.4. Grado

: Cuarto

Sección : "J"

GRADO	N°	APELLIDOS Y NOMBRES DEL ESTUDIANTE	MES	Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre			
			FECHA	03	10	17	24	01	08	22	29	05	12	19	26	03	10	17	24
CUARTO	1	AGUILAR VARGAS, Cristian Lizardo		P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P		
	2	CHARAJA IDME, Henry Jhonatan		P	P	P	P	P	P	P		P	P	P	P	P	P		
	3	FLORES PAURO, Piero Kasey		P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P		
	4	MAMANI ARPASI, Zaida Lucero		P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P		
	5	MAMANI MAMANI, Yudelis Nayeli		P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P		
	6	MERMA CENTENO, Noelia Noemi		P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P		
	7	SOSA COLQUE, Dangelis Esmeralda		P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P		

Mag. Róbinson Ramírez Fekha
DOCENTE PCEDUC
UNA - PUNO

Docente de Práctica
UNA - Puno



Prof. (a) de aula

Profesor Practicante
EPEF



LISTA DE COTEJO

DATOS INFORMATIVOS

1. Institución : I.E. Adventista "Fernando A. Slah" – Platería
2. Profesor practicante : Cesar Roberto Coama Alvaro
3. Área : Educación Física Grado: Cuarto Sección: "U"

N°	EDUCACIÓN FÍSICA										
	COMPETENCIAS	- Se desempeña de manera autónoma en a través de su motricidad. - Assume una vida saludable. - Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.									
	CAPACIDADES	- Comprende su cuerpo. - Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud. - Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices.									
	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Mantiene alineación correcta (cadera-piernas-tronco).		Activa el abdomen y controla la subida sin impulso excesivo.		Mantiene la postura mínimo 5 10 segundos.		Realiza la vela sin riesgo ni movimientos bruscos.		Colabora y ayuda a los compañeros según a sus compañeros.	
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
01	AGUILAR VARGAS, Cristian Lizardo	X		X		X		X		X	
02	CHARAJA IDME, Henry Jhonatan	X		X		X		X		X	
03	FLORES PAURO, Piero Kaseby	X		X		X		X		X	
04	MAMANI ARPASI, Zaida Lucero		X	X			X		X	X	
05	MAMANI MAMANI, Yudith Nayeli	X		X		X		X		X	
06	MERMA CENTENO, Naelin Noemi	X		X			X	X		X	
07	SOSA COLQUE, Dangelita Esmeralda	X		X		X			X	X	

Mag. Félix Benito Ramírez Puccha
DOCENTE FEEDUC

UNA - Puno
Docente de Práctica
UNA - Puno

Profesor Practicante
EPEF



Prof.(a) de Aula

ANEXO



