



**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
FÍSICA**



**INFORME DE:
“PRÁCTICA EN EL NIVEL SECUNDARIO
RURAL”**

ELABORADO POR:

MARJHORY NAYELI MAQUERA MALDONADO

Docente:

M.Sc. FELIX RENZO RAMIREZ PULCHA

CICLO: IX

Semestre Académico: 2025-II

Puno – Perú
2025

DEDICATORIA

Este presente trabajo está dedicado primeramente a Dios por darme el día a día para desenvolverme en esta profesión. A mis padres por entenderme y por apoyarme de manera incondicional. A mi hermano por su apoyo. También a todos los que estuvieron involucrados en el proceso de este trabajo. Con la finalidad de plasmar las metas trazadas para nuestra formación profesional.

MARJHORY NAYELI

AGRADECIMIENTO

Este informe es el resultado del esfuerzo que realizamos en la institución educativa y a la vez a todas las personas que han colaborado de una manera durante nuestro proceso de práctica. A mi familia quienes a lo largo de la vida me han apoyado y motivado, en mi formación profesional, creyeron en mí en todo momento y no dudaron de mis habilidades.

Por último, agradezco a la Institución Educativa secundaria MANUEL ZUÑIGA CAMACHO”, por brindarme el apoyo necesario para realizar las prácticas en el nivel primario urbana y por último a esta universidad que abre sus puertas a jóvenes como yo para prepararnos para un futuro competitivo y formando personas de bien.

RESUMEN

El presente informe de practica pre profesional da a conocer sobre el desarrollo de las sesiones del proceso de enseñanza aprendizaje realizadas como docente practicante en el nivel Secundario rural; sin duda alguna este proceso ha permitido que podamos adquirir nuevos conocimientos que como futuros profesionales debemos conocer. El presente informe está basado sobre la Practica en el Nivel Secundario Rural, que se realizó en la institución Educativa Secundaria “MANUEL ZUÑIGA CAMACHO”. Durante este periodo, se buscó brindar a los estudiantes una experiencia educativa integral que promoviera su desarrollo físico y habilidades deportivas, así como también su bienestar emocional y social.

Para alcanzar este objetivo, se diseñaron sesiones dinámicas y participativas, donde se combinaron diferentes actividades deportivas, juegos y ejercicios físicos adaptados a las capacidades y necesidades de los estudiantes. Se fomentó la inclusión y la participación activa de todos los alumnos, respetando sus diferencias individuales y promoviendo un ambiente de trabajo colaborativo.

Se abordaron diferentes aspectos relacionados con la educación física, como la mejora de la condición física, el aprendizaje y dominio de habilidades deportivas, la adquisición de conocimientos teóricos sobre el cuerpo humano y la importancia de la actividad física para la salud, donde se ha obtenido experiencias vividas en el transcurso de mi practica realizada, donde las sesiones de aprendizaje fueron de manera presencial en las cuales se ha realizado desde el 17 de setiembre al mes de 12 de diciembre del 2025 donde se logró dictar las 45 sesiones con éxito con la finalidad de mejorar la formación del educador en su plena formación como docente que implica una gran responsabilidad y sobre todo un compromiso con el área de educación física que se desarrolló que no sólo es impartir conocimiento sino fundamentalmente la formación integral de los niños.

Introducción

La formación docente es una herramienta esencial para alcanzar mejores objetivos desarrollo de la práctica educativa; esta promoción se basa en especializaciones que ofrecen las instituciones de educación superior para este fin implementar la imagen ideal de un docente tal como se muestra en sus actividades profesionales. Habilidades, los métodos de enseñanza y aprendizaje más eficaces intereses de los estudiantes

El siguiente informe de Práctica Docente en el Nivel Secundario, está elaborado con la finalidad de dar a conocer las actividades que se realizaron, los temas que se trabajaron, planeación de los documentos educativos requeridos, el cual está dividido en IV capítulos:

Capítulo I, MARCO LEGAL, donde nos dará a conocer sobre las bases Legales, Constitución Política del Perú, Ley General de educación del Nro. 28044, Ley Universitaria Nro. 30220, Estatuto del Universidad Nacional del Altiplano Puno, Resolución Ministerial Nro MINEDU “Disposiciones para la prestación del Servicio Educativo durante el año escolar en instituciones y programas educativos de la Educación Básica, ubicados en los ámbitos urbano y rural” ,Reglamento de la Práctica Preprofesional objetivos, características, funciones de los estudiantes practicantes, tipo de PPP, metas, desarrollo de la PPP, derechos y deberes del estudiante practicante.

Capitulo II, MARCO CURRICULAR. Nos dará a conocer sobre el, Competencias y capacidades del área de educación física, Desempeños por grado Enfoques transversal, Competencias transversales, enfoques transversales, Estrategias metodológicas, Recursos didácticos, Evaluación, tipos de evaluación y Técnicas e instrumentos de evaluaciones.

Capítulo III, MARCO OPERATIVO. Nos dará a conocer sobre la justificación, importancia de la práctica, Enfoque de la educación Física, Procesos de diversificación curricular, Programación Curricular anual de educación física, Unidades didácticas y Experiencias de aprendizaje y Sesión de aprendizaje y actividades de aprendizaje.

Capítulo IV, MARCO CONCEPTUAL. Nos dará a conocer las bases teóricas de Educación, Educación física, TIC, Currículo, enseñanza, aprendizaje, competencia.

INDICE

	Pág.
Portada	
Dedicatoria	
Agradecimiento	
Resumen.....	
Introducción.....	
Índice.....	
1 MARCO LEGAL	1
1.1 Constitución política del Perú	1
1.2 Ley General de educación del Nro 28044 y su modificación Ley y su reglamento aprobado por el D.S. N° 019-9ED.....	2
1.3 Ley de la carrera pública magisterial Nro. 29062.....	4
1.4 Ley universitaria Nro. 30220.....	5
1.5 Estatuto del Universidad Nacional del Altiplano Puno.....	5
1.6 Resolución Ministerial N° 186-2022-MINEDU.	6
1.7 Reglamento de Práctica Preprofesional.....	6
2 MARCO CURRICULAR.....	15
2.1 Currículo nacional.	15
2.2 Perfil de egreso.	15
2.3 Enfoques transversales	15
2.4 Perfil de egreso.	16
2.5 Competencias y capacidades del área de Educación Física	16
2.6 Competencias transversales	17
2.7 Estándares de aprendizaje	18
2.8 Desempeños.....	18
2.9 Estrategias metodológicas en educación física.	18
2.10 Recursos didácticos en educación física.....	19
2.10.1 Tipos de evaluación.....	19

2.10.2	Técnicas e instrumentos de evaluación.....	20
3	MARCO OPERATIVO	22
3.1	proyecto educativo nacional.....	22
3.2	Proyecto curricular regional.....	22
3.3	Proyecto educativo local.....	22
3.4	Proyecto educativo institucional.....	23
3.5	Importancia de la educación física.....	23
3.6	Perfil, funciones y competencias del profesor de Educación Física. 23	
3.7	Justificación de la práctica preprofesional.....	24
3.8	Procesos de diversificación curricular.....	24
3.9	Programación curricular anual de educación física.....	24
3.10	Unidades didácticas y/o Experiencias de aprendizaje.....	25
3.11	Sesión de aprendizaje y/o actividad de aprendizaje.....	25
4	MARCO CONCEPTUAL.....	26
4.1	Educación.....	26
4.2	Currículo.....	26
4.3	Proyectos educativos.....	26
4.4	Educación física.....	26
4.5	Tecnología de la información y comunicación TICs en Educación Física.....	27
4.6	Métodos.....	27
4.7	Enseñanza.....	27
4.8	Aprendizaje.....	28
4.9	Competencia.....	28
4.10	Capacidad.....	28
4.11	Estándar de aprendizaje.....	29
4.12	Desempeño.....	29
4.13	Producto.....	29
4.14	Logros de aprendizaje.....	29
4.15	Evaluación.....	30
5	PRESENTACION Y ANALISIS DE RESULTADO.....	31
5.1	Población atendida por grado y sesión.....	31
5.2	Población atendida por grado y género.....	31

5.3 Sesiones y/o actividades de aprendizaje por competencias y unidad didáctica.	32
5.4 Desempeños desarrollados por competencias y unidades didácticas. 33	
5.5 Instrumentos de evaluación utilizadas durante el proceso de la PPP por unidad didáctica.....	34
5.6 Calificación de los estudiantes.	35
6 CONCLUSIONES	36
7 SUGERENCIAS.....	37
8 REFERENCIAS	38
9 WEBGRAFIA	40
10 ANEXOS.....	41

CAPITULO I

1 MARCO LEGAL

1.1 Constitución política del Perú

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. (Constitucion Politica del Peru, 1993)

Artículo 14.-Educación para la vida y el trabajo. Los medios de comunicación social

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 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. (Constitucion Politica del Peru, 1993)

Artículo 17.- Obligatorie dad de la educación inicial, primaria y secundaria

La educación inicial, primaria y secundaria son obligatorias. En las instituciones del Estado, la educación es gratuita. En las universidades públicas el Estado garantiza el derecho a educarse gratuitamente a los alumnos que mantengan un rendimiento satisfactorio y no cuenten con los recursos económicos necesarios para cubrir los costos de educación. Con el fin de

garantizar la mayor pluralidad de la oferta educativa, y en favor de quienes no puedan sufragar su educación, la ley fija el modo de subvencionar la educación privada en cualquiera de sus modalidades, incluyendo la comunal y la cooperativa. El Estado promueve la creación de centros de educación donde la población los requiera. El Estado garantiza la erradicación del analfabetismo. Asimismo, fomenta la educación bilingüe e intercultural, según las características de cada zona. Preserva las diversas manifestaciones culturales y lingüísticas del país. Promueve la integración nacional. (Constitucion Politica del Peru, 1993)

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

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. (Ley General de Educación, 2003)

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 entrega de materiales educativos. (Ley General de Educación, 2003)

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. El Estado reconoce, ayuda, supervisa y regula la educación privada con respeto a los principios constitucionales y a la presente Ley. La iniciativa privada contribuye a la ampliación de la cobertura, a la innovación, a la calidad y al financiamiento de los servicios educativos. (Ley General de Educación, 2003)

Artículo 13°.- Calidad de la educación

Es el nivel óptimo de formación que deben alcanzar las personas para enfrentar los retos del desarrollo humano, ejercer su ciudadanía y continuar aprendiendo durante toda la vida. Los factores que interactúan para el logro de dicha calidad son:

a) Lineamientos generales del proceso educativo en concordancia con los principios y fines de la educación peruana establecidos en la presente ley.

b) Currículos básicos, comunes a todo el país, articulados entre los diferentes niveles y modalidades educativas que deben ser diversificados en las instancias regionales y locales y en los centros educativos, para atender a las particularidades de cada ámbito.

c) Inversión mínima por alumno que comprenda la atención de salud, alimentación y provisión de materiales educativos.

d) Formación inicial y permanente que garantiza idoneidad de los docentes y autoridades educativas.

e) Carrera pública docente y administrativa en todos los niveles del sistema educativo, que incentive el desarrollo profesional y el buen desempeño laboral.

f) Infraestructura, equipamiento, servicios y materiales educativos adecuados a las exigencias técnico-pedagógicas de cada lugar y a las que plantea el mundo contemporáneo.

g) Investigación e innovación educativas.

h) Organización institucional y relaciones humanas armoniosas que favorecen el proceso educativo.

Corresponde al Estado garantizar los factores de la calidad en las instituciones públicas. En las instituciones privados los regula y supervisa.(Ley General de Educación, 2003)

1.3 Ley de la carrera pública magisterial Nro. 29062.

Artículo 3°.- El profesor

El profesor es un profesional de la educación, con título de profesor o licenciado en educación, con calificaciones y competencias debidamente certificadas que, en su calidad de agente fundamental del proceso educativo, presta un servicio público esencial dirigido a concretar el derecho de los estudiantes y de la comunidad a una enseñanza de calidad, equidad y pertinencia. Requiere de desarrollo integral y de una formación continua e intercultural. (Nurhendar, 2007)

Artículo 6°.- Finalidad

La Carrera Pública Magisterial tiene como finalidades:

a. Cumplir con el artículo 13° de la Ley General de Educación que compromete al Estado a garantizar, entre otros factores, la calidad en las instituciones públicas, la idoneidad de los docentes y autoridades educativas y su buen desempeño para atender el derecho de cada alumno a un maestro competente.

b. Promover el mejoramiento sostenido de la calidad profesional e idoneidad del profesor para el logro del aprendizaje y del desarrollo integral de los estudiantes.

c. Valorar el mérito en el desempeño laboral.

d. Generar las condiciones para el ascenso a los diversos niveles de la Carrera Pública Magisterial, en igualdad de oportunidades.

e. Propiciar para el profesor adecuadas condiciones de calidad de vida.

f. Propiciar mejores condiciones de trabajo para facilitar el buen desempeño del profesor en las instituciones y programas educativos en los que trabaja.

g. Determinar criterios y procesos de evaluación que garanticen el ingreso y permanencia de docentes de calidad, de conformidad con la presente Ley.

h. Establecer las bases del programa de formación continua, integral, pertinente, intercultural y de calidad para el profesorado, en concordancia con el artículo 60° de la Ley N°28044. (Nurhendrar, 2007)

1.4 Ley universitaria Nro. 30220.

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. (Congreso de la República, 2014)

1.5 Estatuto del Universidad Nacional del Altiplano Puno.

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. (UNA, 2021)

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.(UNA, 2021)

1.6 **Resolución Ministerial N° 186-2022-MINEDU.**

Artículo 1.- Derogar la Resolución Ministerial N° 531-2021-MINEDU, que aprueba el documento normativo denominado “Disposiciones para el retorno a la presencialidad y/o semipresencialidad, así como para la prestación del servicio educativo para el año escolar 2022 en instituciones y programas educativos de la Educación Básica, ubicadas en los ámbitos urbano y rural, en el marco de la emergencia sanitaria por la COVID-19”, modificado por las Resoluciones Ministeriales N° 048-2022-MINEDU y N° 108-2022-MINEDU. (*RM_N°_186-2022-MINEDU.Pdf*, 2022)

Artículo 2.- Aprobar el documento normativo denominado “Disposiciones para la prestación del servicio educativo durante el año escolar 2022 en instituciones y programas educativos de la Educación Básica, ubicados en los ámbitos urbano y rural”, el mismo que, como anexo, forma parte integrante de la presente Resolución.(*RM_N°_186-2022-MINEDU.Pdf*, 2022)

1.7 **Reglamento de Práctica Preprofesional.**

Art. 1° El presente reglamento establece las normas legales, que regulan el funcionamiento administrativo y académico para la planificación, organización, dirección y evaluación de la práctica pre profesional de la Escuela Profesional de Educación Física de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano.

Art. 2° La práctica pre profesional 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.

Art. 3° La práctica pre profesional 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.

Objetivos.

Artículo 1° Objetivo

Al concluir las practicas 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 rurales.
- 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 planificaciones curriculares en los distinto niveles de Educación Básica Regular.
- e) Propone y aplica 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° Características

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.

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 Practica 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.

i) Presentar sus sesiones de aprendizaje (con firma y post firma) con 48 horas de anticipación, al docente de Práctica Preprofesional para su revisión y aprobación.

j) Elaborar y utilizar recursos didácticos en el proceso de enseñanza- aprendizaje.

k) Evaluar los logros de aprendizaje aplicando técnicas e instrumentos pertinentes.

l) Asistir a las Prácticas Preprofesionales con el uniforme institucional (polo, short, medias, gorro y zapatillas) los varones con el cabello recortado y las mujeres sujetado el cabello. Para ambos casos no portar alhajas o accesorios que distraigan la atención de los estudiantes y/o participantes en promoción de la salud.

m) Portar su carpeta pedagógica durante la ejecución de sus prácticas.

n) Cumplir y apoyar tareas de proyección social encomendadas por los directivos, docentes y/o responsables de la institución donde realizan su práctica.

o) Desarrollar clase modelo en la Institución Educativa y en caso de promoción de la salud en instituciones y/o organizaciones públicas y privadas ante jurados designados.

p) Cumplir con las metas establecidas en el presente reglamento, según el Ciclo y Práctica Preprofesional.

q) Presentar el informe final de la Práctica Preprofesional y sustentar ante jurados designados.

r) Identificarse plenamente con la institución pública o privada donde lleva a cabo su Práctica Preprofesional.

Tipos 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 de la Práctica Preprofesional

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.

b) Desarrollar 50 sesiones de aprendizaje como mínimo. Por semana desarrollar 05 sesiones.

c) Desarrollar una clase modelo ante los jurados evaluadores.

d) Presentar y sustentar el informe de práctica, con aprobación del docente.

e) Presentar un ejemplar del informe final en físico y 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 Pre Profesional.

Artículo 30° Del desarrollo de las Prácticas Preprofesionales 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:

MAQUERA_MALDONADO_MARJHORY_NAYELI_OFICIO

MAQUERA_MALDONADO_MARJHORY_NAYELI_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.

MAQUERA_MALDONADO_MARJHORY_NAYELI_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 Práctica 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.
MAQUERA_MALDONADO_MARJHORY_NAYELI_INFORME_FINAL

Los 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.

Deberes de los estudiantes de práctica.

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

2 MARCO CURRICULAR

2.1 Currículo nacional.

El Currículo Nacional de la Educación Básica es la base para la elaboración de los programas y herramientas curriculares de Educación Básica Regular, Educación Básica Alternativa y Educación Básica Especial, así como para la diversificación a nivel regional y de institución educativa. Asimismo, el currículo es el elemento articulador de políticas e iniciativas de mejora de la inversión, la gestión y el fortalecimiento de capacidades en el sector, infraestructura y renovación de los espacios educativos, recursos y materiales educativos, política docente y evaluación estandarizada.(MINEDU-Perú, 2016)

2.2 Perfil de egreso.

El Currículo Nacional de la Educación Básica está estructurado con base en cuatro definiciones curriculares clave que permiten concretar en la práctica educativa las intenciones que se expresan en el Perfil de egreso. Estas definiciones son: competencias, capacidades, estándares de aprendizaje y desempeño. (Ministerio de Educación, 2016)

2.3 Enfoques transversales

Son 6 enfoques trasversales:

- Enfoque de derechos
- Enfoque Inclusivo o de Atención a la diversidad
- Enfoque Intercultural
- Enfoque Igualdad de Género
- Enfoque Ambiental
- Enfoque Orientación al bien común. (MINEDU-Perú, 2016)

2.4 Perfil de egreso.

El Currículo Nacional de la Educación Básica está estructurado con base en cuatro definiciones curriculares clave que permiten concretar en la práctica educativa las intenciones que se expresan en el Perfil de egreso. Estas definiciones son: competencias, capacidades, estándares de aprendizaje y desempeño. (Ministerio de Educación, 2016)

2.5 Competencias y capacidades del área de Educación Física

La competencia se define como la capacidad de una persona para combinar un conjunto de habilidades para actuar de manera adecuada y ética en una situación determinada con el fin de lograr un objetivo determinado. Las capacidades son recursos para un comportamiento competente. Estos recursos son conocimientos, habilidades y actitudes que los estudiantes utilizan para afrontar situaciones específicas. Estas habilidades incluyen acciones secundarias asociadas con habilidades que son acciones relativamente complejas. (Cauti, 2021)

Competencias en educación Física

Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad: 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 y asimismo, es capaz de expresar y comunicar a través de su cuerpo: ideas, emociones y sentimientos con gestos, posturas, tono muscular, entre otros (MINEDU-Perú, 2016)

Asume una vida saludable: 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 practica 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 (MINEDU-Perú, 2016)

Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices; en la práctica de 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 (Minedu, 2016)

2.6 Competencias transversales

Las competencias transversales abarcan habilidades y capacidades que exceden las destrezas físicas y deportivas, enfocándose en el desarrollo global del individuo. Son esenciales para fomentar tanto el aprendizaje como el crecimiento personal dentro de la educación física. Entre estas competencias transversales se encuentran (MINEDU-Perú, 2016).

Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC: Las TIC se incorporan como una competencia transversal dentro de un modelo de “Aprovechamiento de las TIC”⁵⁰, que busca la optimización del aprendizaje y de las actividades educativas en los entornos proporcionados por ellas.

Gestiona su Aprendizaje de Manera Autónoma: La competencia “Gestiona su aprendizaje de manera autónoma” permite a los estudiantes tomar conciencia de cómo, qué y para qué deben aprender, lo que resulta de suma importancia, pues viven en un contexto de cambios permanentes y reciben un enorme volumen de información a través de los medios físicos y virtuales (Educación, 2016).

2.7 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 (Minedu, 2021).

Los estándares de aprendizaje son descripciones de niveles cada vez más complejos de desarrollo de competencias desde el inicio hasta el final de la educación básica regular, según el orden en que la mayoría de los estudiantes progresan en una competencia determinada. Estas descripciones son holísticas porque indican claramente la capacidad de actuar ante una situación real. Estas descripciones determinan dónde deberían estar todos los estudiantes al final del ciclo de educación básica. (Cauti, 2021)

2.8 Desempeños.

Los desempeños son descripciones detalladas de cómo actúa el estudiante en comparación con el estándar de aprendizaje. Estos se pueden observar en diferentes situaciones y contextos, y muestran si los estudiantes alcanzan el nivel esperado de competencia. Además, los desempeños son útiles para los docentes en la planificación, evaluación y selección de recursos. (Cauti, 2021)

2.9 Estrategias metodológicas en educación física.

Las estrategias metodológicas son métodos y técnicas utilizadas por educadores y profesionales para facilitar el proceso de enseñanza y aprendizaje. Estas estrategias están diseñadas para mejorar la efectividad de la instrucción y adaptarse a las necesidades de los estudiantes para lograr las metas educativas de manera más efectiva. Estos pueden variar dependiendo de los antecedentes, objetivos específicos y características de los estudiantes.

2.10 Recursos didácticos en educación física.

Un resumen de aprendizaje es una herramienta educativa que sintetiza y organiza mensajes clave sobre un tema o contenido específico para promover la comprensión y el aprendizaje. Su objetivo principal es proporcionar una versión condensada del material que resalte los conceptos, ideas y datos más importantes de una manera clara y comprensible. Son útiles tanto para estudiantes como para profesores, ya que ayudan a mejorar el aprendizaje y prepararse para la evaluación.

2.8 Evaluación en educación física.

Se afirma que la evaluación en educación física es una tarea de aprendizaje que implica evaluar los conocimientos, el desempeño y las actitudes de los estudiantes en una materia y debe entenderse como un proceso planificado de obtención de información utilizando una serie de herramientas que permiten realizar evaluaciones a partir de ellas. criterios para luego tomar decisiones para mejorar las actividades educativas. (Capuano, 2004).

2.10.1 Tipos de evaluación

La evaluación educativa es el proceso de recopilar, analizar e interpretar información sobre el desempeño de los estudiantes para tomar decisiones informadas sobre su aprendizaje y desarrollo. Existen diferentes tipos de evaluación, cada uno con objetivos y métodos específicos.

Los principales tipos se describen a continuación:

1. Evaluación diagnóstica

Determine las habilidades, conocimientos y necesidades previos de los estudiantes antes de comenzar una unidad o curso. Ayuda a los profesores a planificar y adaptar la enseñanza a las fortalezas y debilidades de los estudiantes.

2. evaluación formativa

Supervisar el progreso del aprendizaje y proporcionar retroalimentación continua durante todo el proceso de aprendizaje. Esto brinda la oportunidad de ajustar la enseñanza e identificar áreas que necesitan fortalecimiento.

3. Evaluación sumativa

El aprendizaje se valora y evalúa al final de un semestre o unidad para determinar qué tan bien se han logrado los objetivos de aprendizaje. Proporciona un indicador de desempeño general y afecta las calificaciones y certificados.

2.10.2 Técnicas e instrumentos de evaluación

Los métodos y herramientas de evaluación son herramientas que los educadores utilizan para medir y evaluar el desempeño, los conocimientos, las habilidades y las capacidades de los estudiantes. Cada técnica y herramienta tiene un propósito específico y se elige en función de los objetivos de la evaluación y la experiencia educativa.

Técnicas de evaluación

1. observar

Implica observar y registrar el comportamiento, habilidades y actitudes de los estudiantes en situaciones de aprendizaje. Evaluar habilidades prácticas, compromiso y actitud en el aula o en actividades específicas.

2. autoevaluación

Los estudiantes autoevalúan su propio desempeño y aprendizaje. Se fomenta la reflexión y la autoevaluación crítica de las propias habilidades y conocimientos.

Instrumentos de Evaluación

1. Rubricas

Herramientas que definen estándares específicos y niveles de desempeño para evaluar tareas y proyectos. Proporcionar evaluaciones detalladas y consistentes basadas en criterios predefinidos.

2. Lista de Verificación

Una lista de elementos o criterios que se deben cumplir para completar una tarea o proyecto. Evaluar si el trabajo de los estudiantes tiene ciertos componentes o habilidades.

CAPITULO III

3 MARCO OPERATIVO

3.1 proyecto educativo nacional.

El Proyecto Educativo Nacional (PEN) es un plan estratégico que establece diagnósticos, objetivos y políticas educativas a nivel nacional en Perú. Este proyecto se elabora a través de un proceso participativo que involucra a diversos sectores de la sociedad, buscando mejorar la calidad educativa y la calidad de vida en el país. El PEN ha sido formalizado en la Ley General de Educación N° 28044 desde 2003 y se ha actualizado en varias ocasiones, siendo la versión más reciente la que se proyecta hasta el año 2036. Esta actualización busca responder a los desafíos actuales y garantizar una educación equitativa e inclusiva para todos los ciudadanos peruanos (Consejo Nacional de Educación, 2020).

3.2 Proyecto curricular regional.

El Proyecto Educativo Regional Concertado Puno (PERCP 2017–2025) se constituye como un instrumento de gestión estratégica, legitimado por el consenso de la comunidad educativa local. Su propósito fundamental es garantizar aprendizajes de calidad con equidad, orientados a la formación de ciudadanos críticos, innovadores e íntegros. Para materializar esta visión, el proyecto establece lineamientos dirigidos a la acreditación institucional y la excelencia docente, asegurando infraestructura y tecnologías acordes al avance científico y a la realidad contextual de la región.(DREP-PUNO, 2017)

3.3 Proyecto educativo local.

Este instrumento de gestión a largo plazo tiene como propósito central establecer prioridades políticas que eleven la calidad de los aprendizajes en la provincia. Su diseño es fruto

de un consenso participativo, lo que asegura su total coherencia y articulación con los lineamientos políticos vigentes a nivel local, regional, nacional e internacional.(Puno, 2020)

3.4 Proyecto educativo institucional.

De acuerdo con la Ley N.º 28044, Ley General de Educación y su Reglamento el PEI es un instrumento que orienta la gestión de la institución educativa. Específicamente, se trata de un instrumento de planificación a mediano plazo que brinda orientaciones para la elaboración de otros documentos de gestión.(Macher, 2016)

3.5 Importancia de la educación física.

Una vez identificados los efectos nocivos de la inactividad física, corresponde exponer el impacto positivo de la Educación Física en la comunidad y fundamentar las razones por las cuales esta asignatura resulta indispensable en el plan de estudios del nivel secundario.(Rodríguez et al., 2009)

3.6 Perfil, funciones y competencias del profesor de Educación Física.

La función del profesor de Educación Física en la educación es esencial para el desarrollo integral de los estudiantes, ya que no solo se encarga de enseñar habilidades motrices y técnicas deportivas, sino que también promueve hábitos saludables y el bienestar general. Este profesional diseña y planifica el currículo adaptado a las necesidades de los alumnos, fomenta la importancia de un estilo de vida activo, realiza evaluaciones continuas para monitorear el progreso físico y motor, y crea un ambiente positivo e inclusivo que motiva a todos los estudiantes a participar. Además, promueve valores como el respeto y el trabajo en equipo a través de actividades deportivas, garantizando así que cada niño desarrolle competencias físicas, sociales y emocionales que les serán útiles a lo largo de su vida (Euroinnova, 2024).

3.7 Justificación de la práctica preprofesional

La práctica preprofesional está documentada en la política de práctica preprofesional, la cual: examina el funcionamiento de la práctica preprofesional dentro de la educación deportiva de acuerdo con la misión, visión y objetivos estratégicos educativos. La propuesta cumple con los objetivos, filosofía y principios de la educación vocacional y tiene en cuenta los cambios socioeconómicos, culturales y de salud actuales. Ante estos desafíos, el Instituto de Educación Física se compromete a brindar una educación de calidad a través de una gestión educativa proactiva y cambiando los enfoques tradicionales. (Limache, 2019).

3.8 Procesos de diversificación curricular.

Dados estos factores, así como la diversidad cultural, económica, social y religiosa que existe en nuestro país, sea aborígen o no, lleva consigo un relato especial sobre la relación con el propio cuerpo y esa comprensión y autoconocimiento. Bajo la influencia de factores sociales, físicos, emocionales y psicológicos, contribuye al desarrollo integral de los estudiantes. Por tanto, el objetivo de la “hipótesis del estilo de vida saludable” es el desarrollo integral del bienestar físico, mental, emocional y social de los estudiantes. Por lo tanto, es necesario reconocer, valorar e integrar los diversos conocimientos sobre alimentación y bienestar personal y social en todas las culturas. (Minedu, 2016)

3.9 Programación curricular anual de educación física.

La planificación curricular anual de educación física consiste en la organización general de todas las actividades a lo largo del año académico. Esta programación establece las unidades de aprendizaje y las sesiones correspondientes, considerando las competencias, habilidades y desempeños establecidos por el currículo nacional. (Ministerio de educación, 2017).

3.10 Unidades didácticas y/o Experiencias de aprendizaje.

Las unidades didácticas son planes detallados y estructurados desarrollados por profesores para abordar un tema o área curricular específica durante un período de tiempo específico (como una semana, un mes o un trimestre). Estos departamentos actúan como guías para organizar y coordinar el proceso de enseñanza y aprendizaje, asegurando el logro de los objetivos educativos y el desarrollo de las competencias esperadas.

3.11 Sesión de aprendizaje y/o actividad de aprendizaje.

Es el tiempo durante el cual el estudiante realiza ciertas actividades que le permiten desarrollar las capacidades y competencias curriculares y, de ese modo, aprender ciertos conocimientos. Una sesión de aprendizaje puede durar 50-60 minutos y hasta 90 o 120; todo depende del tipo de actividad y de lo compleja que sea.(Latorre, 2013)

CAPITULO IV

4 MARCO CONCEPTUAL

4.1 Educación

La educación incluye la creación, el desarrollo y el desarrollo histórico del sentido de la vida y la capacidad de utilizar todos los esfuerzos y esfuerzos individuales y colectivos de las personas durante la vida, y que la educación incluye la preparación y el entrenamiento para el esclarecimiento y el estudio de la sabiduría y la sabiduría. y para aumentar el conocimiento, dar ideas y aprender de la experiencia. (Aníbal ,2007)

4.2 Currículo.

El currículo es un término que en el ámbito educativo define y delimita una parte crucial de los sistemas educativos. Aunque no abarca toda la realidad educativa, se ha convertido en uno de los conceptos más significativos y amplios para entender la educación en sus contextos social y cultural, así como las diferentes maneras en que se ha institucionalizado.(Gimeno, 2010)

4.3 Proyectos educativos.

Mart, (2024) nos indica que “un proyecto implica la asignación de recursos, como tiempo, presupuesto y personal, para llevar a cabo una serie de tareas interconectadas. Estas tareas se diseñan de manera que, cuando se completan en conjunto, permiten la realización de los objetivos del proyecto.”

4.4 Educación física.

La Educación Física engloba una variedad de disciplinas y ejercicios destinados a mejorar y desarrollar el cuerpo. No hay una norma específica sobre dónde debe ubicarse la Educación Física, ya que demuestra ser una actividad que puede tener fines recreativos, terapéuticos,

educativos, competitivos y sociales. Por lo tanto, se aplica en contextos como la escuela, la medicina, el deporte y el entretenimiento.(Moreno Pinzón, 2017)

4.5 Tecnología de la información y comunicación TICs en Educación Física

El uso de las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje permite innovaciones en los contenidos y métodos de enseñanza de las materias, lo que aporta muchas ventajas a profesores y estudiantes. Para los primeros, proporciona herramientas con un enorme potencial formativo a través de las cuales podemos explorar, transformar, adaptar y desarrollar mejores prácticas. Permite a los estudiantes autogestionar su propio desempeño y aprendizaje de maneras más creativas y estimulantes. Las TIC permiten la adaptación de la educación física y se adaptan a las diferentes velocidades y capacidades de los estudiantes. Promueven el enfoque educativo y promueven la inclusión de estudiantes con necesidades especiales de apoyo educativo. Díaz (2013)

4.6 Métodos.

Los métodos se conciben como la vía instrumental y operativa para facilitar la transmisión de saberes, principios y procedimientos al alumnado. Su función primordial es garantizar el cumplimiento de los objetivos educativos estipulados, actuando como el medio articulador que direcciona y da sentido al proceso de enseñanza-aprendizaje.(Caiza, 2011)

4.7 Enseñanza.

Los principales caminos de profesores y estudiantes para alcanzar las metas marcadas en el plan educativo y transferir o aprender el contenido del plan. El método de enseñanza asume que existe una relación mutua insustituible entre docentes y estudiantes, donde el docente organiza las actividades de las estudiantes enfocadas al objeto de aprendizaje, y el resultado de esta actividad

es el proceso de asimilación del contenido del curso por parte del estudiante. (Navarro & Samón, 2017).

4.8 Aprendizaje

El aprendizaje es el proceso mediante el cual las personas y otros organismos adquieren, transforman y fortalecen conocimientos, habilidades, comportamientos y valores a través de la experiencia, la práctica y el aprendizaje. Implica combinar información nueva con información conocida para adaptarse a nuevas situaciones y resolver problemas.

4.9 Competencia

Son recursos para actuar de manera competente. estos recursos son los conocimientos, habilidades y actitudes que los estudiantes utilizan para afrontar una situación determinada. Es crucial tener en cuenta que la adquisición individual de las capacidades de una competencia no implica el desarrollo completo de la misma. Ser competente va más allá de demostrar el logro de cada capacidad por separado; implica utilizar estas capacidades de manera combinada y ante situaciones novedosas.(MINEDU-Perú, 2016)

Competencia es la capacidad de desarrollar eficazmente un trabajo, utilizando los conocimientos, habilidades, destrezas y comprensión necesarios, así como los atributos que faciliten solucionar situaciones contingentes y problemas (Capuano, 2004).

4.10 Capacidad.

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.(MINEDU-Perú, 2016)

4.11 Estándar 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.(MINEDU-Perú, 2016)

4.12 Desempeño.

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 actuaciones que los estudiantes demuestran cuando están en proceso de alcanzar el nivel esperado de la competencia o cuando han logrado este nivel.(MINEDU-Perú, 2016)

4.13 Producto.

Aunque el producto constituye la evidencia material del esfuerzo estudiantil al cierre de una fase, no debe considerarse un elemento inmutable. Dada la naturaleza perfectible del trabajo académico, es imperativo que el docente intervenga mediante una retroalimentación efectiva, brindando al estudiante las pautas necesarias para optimizar y elevar la calidad de sus resultados.(Moreno, 2004)

4.14 Logros de aprendizaje.

Los logros de aprendizaje se conceptualizan como el resultado integral que obtiene el estudiante tras participar en procesos de aprendizaje significativo. Esta construcción se fundamenta en la autorreflexión del discente, mediada por el docente, respecto a la apropiación de

conocimientos, el desarrollo de capacidades y la adquisición de nuevas destrezas.(Zambrano, 2022)

4.15 Evaluación.

La evaluación se define como un proceso pedagógico continuo, participativo y contextualizado que tiene como objetivo mejorar la calidad de los aprendizajes en el sistema educativo. Este proceso no se limita a la simple calificación o medición, sino que se vincula al proceso pedagógico para proporcionar retroalimentación y adoptar medidas que refuercen el aprendizaje integral de los estudiantes, garantizando así el cumplimiento de los objetivos educativos establecidos en el currículo nacional (Ministerio de Educación, n.d.).

CAPITULO V

5 PRESENTACION Y ANALISIS DE RESULTADO.

5.1 Población atendida por grado y sesión.

Tabla 1.

Cantidad de alumnos por grado.

Grado	Cantidad	Porcentaje
3	9	40.91%
2	6	27.27%
1	7	31.82%
Total	22	100%

Se observa que el grupo mayoritario corresponde a 3 grado, con un total de 9 estudiantes, lo que representa el 40.91% de la población analizada.

5.2 Población atendida por grado y género.

Tabla 2.

Cantidad de alumnos por grado y género.

GRADO: 3RO		
Genero	Cantidad	Porcentaje
Femenino	4	44.44%
Masculino	5	55.56%
Total	9	100%

En el 3er grado del ciclo VI y VII, se registra un total de 9 estudiantes, donde predomina el género masculino con un 55.56% (5 alumnos), mientras que el género femenino representa el 44.44% (4 alumnas)."

Tabla 3.

Cantidad de alumnos por grado y género.

GRADO: 2DO		
Genero	Cantidad	Porcentaje
Femenino	2	33.33%
Masculino	4	66.67%
Total	6	100%

En el 2do grado del ciclo VI y VII, se registra un total de 6 estudiantes, donde predomina el género masculino con un 66.67% (4 alumnos), mientras que el género femenino representa el 33.33% (2 alumnas)."

Tabla 4.

Cantidad de alumnos por grado y género.

GRADO: 1RO		
Genero	Cantidad	Porcentaje
Femenino	4	57.14%
Masculino	3	42.86%
Total	7	100%

En el 1ro grado del ciclo VI y VII, se registra un total de 7 estudiantes, donde predomina el género femenino 57.14% (4 alumnas), mientras que el género masculino representa el 42.86% (3 alumnos)."

5.3 Sesiones y/o actividades de aprendizaje por competencias y unidad didáctica.

Tabla 5.

Sesiones, Competencias y unidades didácticas trabajadas.

Sesiones	Unidades	Competencias
45	Unidad 6	Competencia 1
	Unidad 7	Competencia 2
100%	Unidad 8	Competencia 3

"Como se observa en la tabla, se logró una ejecución del 100% de las 45 sesiones planificadas y distribuidas en 3 unidades didácticas. Durante este proceso pedagógico, se movilizaron todas las competencias del área de Educación Física,

5.4 Desempeños desarrollados por competencias y unidades didácticas.

Tabla 6.

Desempeños y Unidades Didácticos.

Unidades	Competencia 1	Competencia 2	Competencia 3	Porcentaje
Unidad 6	15	15	15	100%
Unidad 7	15	15	15	100%
Unidad 8	15	15	15	100%
Total	45	45	45	100%

Como se detalla en la tabla, durante las 45 sesiones ejecutadas se trabajaron de manera transversal las tres competencias del área de Educación Física. En el Ciclo VII, se priorizó el desarrollo de desempeños complejos, donde los estudiantes no solo ejecutaron movimientos técnicos, sino que también gestionaron su salud física y demostraron habilidades socioemocionales al trabajar en equipo. La distribución en 3 unidades permitió una progresión: iniciando con el acondicionamiento físico, pasando por el dominio corporal técnico y finalizando con la aplicación táctica en situaciones reales de juego.

5.5 Instrumentos de evaluación utilizadas durante el proceso de la PPP por unidad didáctica.

N°	INDICADORES APELLIDOS Y NOMBRES							TOTAL	
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	Cuant.	Cua l.
1	BAILON MAMANI, Daniel Milton								
2	LOPE QUISPE, Gerson Dante								
3	MANZANO QUISPE, Leonel								
4	MENDOZA ROQUE, Juan								
5	NINA TORRES, Bety								
6	NINA VILCA, Cuper Adrian Fabricio								
7	ORTEGA MIRANDA, Elena Flor								
8	PAREDES ARPASI, Sabina								
9	VELASQUEZ CARPIO, Yamely Adelma								
10	ROQUE GALLEGOS, Doris Milagros								

Leyenda:

(4) SI = AD Logro destacado

(3) SI = A Logro alcanzado

(2) SI = B En proceso

(1) SI = C En inicio

5.6 Calificación de los estudiantes.

Tabla 7.

Calificaciones de estudiantes.

	GRADO 3ro	GRADO 2do	GRADO 1ro
Calificación	Cantidad de Alumnos	Cantidad de Alumnos	Cantidad de Alumnos
AD	0	0	0
A	9	7	6
B	0	0	0
C	0	0	0
Total	9	7	6

se evaluó a un total de 22 estudiantes de distintos grados (2do, 3ro, 1ro) Los resultados obtenidos evidencian un rendimiento homogéneo y satisfactorio, donde el 100% de la población (22) alcanzó el nivel de logro 'A' (Logro Esperado). No se registraron estudiantes en el nivel de 'Logro Destacado' (AD), ni en los niveles inferiores de 'En Proceso' (B) o 'En Inicio' (C).

6 CONCLUSIONES

PRIMERA. Se cumplió con éxito la práctica preprofesional mediante la ejecución del 100% de las sesiones planificadas para los grados de 1° 2° y 3° (Ciclo VI-VII). Esta etapa permitió aplicar estrategias metodológicas acordes al Currículo Nacional, logrando que los estudiantes desarrollen habilidades motrices y coordinativas de manera progresiva.

SEGUNDA. Se observó un avance significativo en el desempeño físico de los alumnos, quienes alcanzaron mayoritariamente el nivel de logro "A". La implementación de juegos motores y dinámicas grupales resultó ser la herramienta más efectiva para fomentar la participación activa y el interés por el área.

TERCERA. La experiencia en el contexto rural de Platería permitió consolidar competencias docentes esenciales, tales como la adaptación de las sesiones a la realidad local, el manejo de grupo y la resolución de conflictos en el aula, facilitando la transición de la teoría académica a la práctica docente real.

CUARTA. Se detectó que la falta de materiales deportivos específicos y modernos en la institución limita la diversificación de actividades físicas, obligando a una adaptación constante de los recursos disponibles que no siempre cubren todas las necesidades del programa.

7 SUGERENCIAS

PRIMERA. Ante la escasez de materiales mencionada en las conclusiones, se sugiere a los futuros practicantes y docentes titulares implementar talleres de elaboración de materiales alternativos utilizando recursos de la zona (piedras decoradas, sacos, cuerdas de paja) y materiales reciclados, para no limitar el desarrollo de las capacidades físicas.

SEGUNDA. Se recomienda a la institución educativa organizar charlas de sensibilización sobre higiene personal y nutrición balanceada, ya que se observó que el rendimiento físico está estrechamente ligado a los hábitos de vida de los estudiantes fuera del horario escolar.

TERCERA. Se sugiere mantener y reforzar el enfoque lúdico en las sesiones de aprendizaje, ya que los juegos motores demostraron ser el mejor vehículo para la inclusión de estudiantes con diferentes niveles de habilidad, garantizando un ambiente de aprendizaje motivador.

CUARTA. Se recomienda a la dirección de la I.E.S. gestionar ante las autoridades educativas locales la renovación del material deportivo básico, con el fin de que los estudiantes puedan practicar disciplinas más técnicas que requieren equipamiento especializado.

8 REFERENCIAS

- Anibal, L. (2007). Educere la revista Venezolana de Educación. *Educere*, 11(39), 595–604.
http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-49102007000400003&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Caiza, M. J. O. (2011). *Autor : Mayra Jacqueline Ochoa Caiza ENSEÑANZA- APRENDIZAJE. 1962.*
- Capuano Andrea. (2004). Evaluación desempeño por Competencias. *Invenio*, 7(13), 139–150.
- Cauti, W. I. (2021). *Área Educación Física. 1–67.*
- Congreso de la República. (2014). Ley Universitaria Ley N°30220. *Ministerio de Educación, 1(69), 5–24.*
- Constitucion Política del Peru. (1993). Constitucion Política del Peru. In *Oficialía Mayor Del Congreso.*
- Díaz Barahona, J. (2013). enseñanza de la Educación Física implementada con TIC. *Educación Física y Deporte, 31(2), 1047–1056.* <https://doi.org/10.17533/udea.efyd.14409>
- DREP-PUNO. (2017). *Proyecto Educativo Regional Concertado De Puno.*
- Educación, M. de. (2016). *Competencias transversales.*
- Gimeno, S. (2010). ¿Qué significa el currículum? *Saberes e Incertidumbres Sobre El Currículum, 18–43.*
- Latorre, M. (2013). Esquema de una sesión de aprendizaje. In *universidad Marcelino Champagnat.*
- Ley General de Educación. (2003). Ley N°28044. *Peruano, 36.*
- Limache, G. (2019). Universidad Nacional Del Altiplano Universidad Nacional Del Altiplano. *Tesis, 1–168.*
- Mart, G. (2024). *Proyectos educativos y su impacto en el desarrollo de competencias en el nivel*

superior. 1379–1391.

MINEDU-Perú. (2016). de la Educación Básica. *Libro Currículo Nacional de La Educación Basica*, 224.

Minedu. (2021). *Proyecto Curricular Institucional*.

Ministerio de Educación. (2016). Currículo Nacional de Educación Básica. *Ministerio de Educación*, 116. <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/documentos.php#top>

Ministerio de educación. (2017). *Enfoques transversales*.

Moreno Pinzón, A. I. (2017). Didáctica de la educación física para la educación. *Rastros y Rostros Del Saber*, 2(3), 55–63. <https://acortar.link/Dnhd9i>

Navarro, D., & Samón, M. (2017). Redefinición de los conceptos método de enseñanza y método de aprendizaje. *EduSol*, 17(60), 26–32.

Nurhendrar, S. (2007). ley de la carrera publica magisterial. *Revista Brasileira de Ergonomia*, 9(2), 10.

<https://www.infodesign.org.br/infodesign/article/view/355%0Ahttp://www.abergo.org.br/revista/index.php/ae/article/view/731%0Ahttp://www.abergo.org.br/revista/index.php/ae/article/view/269%0Ahttp://www.abergo.org.br/revista/index.php/ae/article/view/106>

Pablo, J., & Macher, S. (2016). *Ministerio de Educación 1*.

Puno, E. L., & Puno, P. D. E. (2020). *Proyecto educativo local concertado de puno 2020-2032. RM_N°_186-2022-MINEDU.pdf*. (2022).

Rodríguez, A. C., Universidad, D., & España, D. M. (2009). *LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL SISTEMA EDUCATIVO*. 43, 83–96.

UNA. (2021). Estatuto Universidad Nacional del Altiplano 2021 adecuado a las normas vigentes. *In Universidad Nacional del Altiplano*.

9 WEBGRAFIA

- <https://www.minedu.gob.pe/curriculo/>
- <https://siges-pedagogicos.pe/cual-es-la-diferencia-entre-unidad-de-aprendizaje-y-experiencia-de-aprendizaje/>
 - <https://epperu.org/unidades-didacticas-planificacion-de-la-unidad-didactica/>
 - <https://siteal.iiep.unesco.org/bdnp/4381/resolucion-ministerial-186-2022-disposiciones-prestacion-servicio-educativo-durante-ano>
 - <https://sites.minedu.gob.pe/curriculonacional/2020/11/06/que-son-los-desempenos/>
 - <https://www.minedu.gob.pe/1621/article-79364.html#:~:text=Z-.COMPETENCIA%3A,contextos%20relativamente%20nuevos%20y%20retadores.>
 - <https://www.euroinnova.pe/blog/curriculo-educativo>
 - <https://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-nivel-primaria-ibr.pdf>
 - <https://www.dreavacucho.gob.pe/storage/pages/12/files/VENb35cMoVgdT5qxJoG1EshNsKkJvM-metaVDQzQ1gxWXpiSWINUzVpNWdlUk0wVk9ENVdZNDl0MlZtUFVEeTlyRi5wZGY=-.pdf>

10 ANEXOS



PERÚ

Ministerio
de Educación

***DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN PUNO
UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL PUNO***

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA MANUEL
ZUÑIGA CAMACHO**



CARPETA PEDAGÓGICA

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA

***DOCENTE TITULAR: M.Sc. FELIX RENSO RAMIREZ
PULCHA***

***DOCENTE PRACTICANTE: MARJHORY NAYELI
MAQUERA MALDONADO***

PUNO-2025-II

PRESENTACION.

La presente Carpeta Pedagógica es un documento cuyo contenido resume todas las actividades que el docente debe cumplir durante el año lectivo en el grado a cargo. Este documento, engloba en su contenido, no solo aspectos técnico pedagógico, sino también el aspecto administrativo, organizativo y funcional, que deben ser tomados en cuenta por el docente practicante, cuya misión educadora se basa en la labor académica de los aprendizajes. El Docente de Aula busca con este documento programar, desarrollar y evaluar las acciones educativas; por lo tanto, es necesario que la Carpeta Pedagógica constituya un documento imprescindible para el docente y que permita a éste actuar dentro de una determinada realidad en forma eficiente y con gran sentido de responsabilidad.

De allí que la Educación requiera de una óptima participación del docente en el quehacer educativo y que éste se concretará precisamente con la organización de la Carpeta Pedagógica; documento que buscará en todo momento la formación integral del educando y el logro de los objetivos previstos, teniendo como perspectiva a lograrse el desarrollo cognitivo del individuo y por consiguiente de la sociedad en su conjunto. Para que nuestra sociedad pueda contar con personas capaces y con una mentalidad de transformación de lo obsoleto por lo nuevo, de lo antiguo por lo moderno, de lo arcaico por lo científico, de lo personal por lo social, se requiere que el docente enfatice y refuerce los aspectos que permitan descubrir y desarrollar actitudes y valores necesarios a fin de que la educación contribuya a la socialización de las nuevas generaciones y las prepare para que sean capaces de transformar, crear cultura y de asumir sus roles y responsabilidades como ciudadanos.

Si tenemos en cuenta que la educación es un conjunto de actividades eminentemente formativas y que busca propiciar la participación activa del estudiante, tarea que el docente debe organizar y conducir el aprendizaje e igualmente promover el desarrollo integral de aptitudes, destrezas, habilidades y estrategias intelectuales y la construcción de una sociedad democrática para enfrentar un mundo cambiante en forma vertiginosa y la solución de problemas de su entorno. Mereciendo el quehacer educativo, ponemos todo nuestro empeño y esfuerzo por mejorar el servicio educativo, a través del presente documento, con la perspectiva de introducir el quehacer científico en el aula. Las deficiencias detectadas serán superadas con las indicaciones y orientaciones de las autoridades del sector.

Atentamente,

MARJHORY

ÍNDICE

PRESENTACION.....	2
ÍNDICE	3
I. DATOS INFORMATIVOS.....	5
II. BASE LEGAL.	6
III. MISION Y VISIÓN DE LA INSTITUCION EDUCATIVA.....	7
IV. VALORES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA.....	8
V. OBJETIVOS	9
VI. DIAGNOSTICO DE LA COMUNIDAD Y DE LA INSTITUCION EDUCATIVA (PROBLEMAS Y NECESIDADES).....	9
6.1. PROBLEMAS DE LA COMUNIDAD.	10
6.2. PROBLEMAS DE LA INSITUCION EDUCATIVA.....	10
6.3. NECESIDADES DE LA COMUNIDAD.....	11
6.4. NECESIDADES DE LOS ALUMNOS.....	11
VII. PROPUESTA DE GESTION:	12
7.1. PROYECTO EDUCATIVO NACIONAL AL 2036.....	12
VIII. PERFILES DE LOS ACTORES EDUCATIVOS	14
8.1. COMPROMISOS DE GESTIÓN ESCOLAR	19
8.2. REGLAMENTO INTERNO.....	21
8.3. PLAN ANUAL DE TRABAJO	24
8.4. PLAN DE TRABAJO ANUAL, PARA EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA.....	24
8.5. NORMAS DE CONVIVENCIA.....	28
8.6. ORGANIZACIÓN DE LOS ESTUDIANTES	29
8.7. ORGANIGRAMA DEL AULA (Estructural, Nominal y Funcional).	30
8.8. CALENDARIZACION DEL AÑO ESCOLAR.....	30
8.9. CALENDARIZACION COMUNAL.	31
8.10. CALENDARIO CIVICO ESCOLAR.....	31
8.11. HORARIO DE CLASE.....	34
8.12. PRINCIPIOS DE LA EDUCACIÓN (Art. 8 LGE)	35
8.13. FINES DE LA EDUCACIÓN (Art. 9 LGE).....	35
8.14. OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN BÁSICA (Art. 31 LGE).....	36
8.15. CARACTERISTICAS DE LOS ESTUDIANTES AL CONCLUIR LA EBR (Diseño Curricular EBR)	36
8.16. ENFOQUES TRANSVERSALES.....	37
8.17. CARTEL DE COMPETENCIAS, CAPACIDADES, ESTANDARES DE APRENDIZAJE Y DESEMPEÑOS POR GRADO.....	41
8.18. CARACTERÍSTICAS DEL CURRÍCULO NACIONAL DE LA EBR	46

IX.	PROPUESTA DE EVALUACION,.....	46
9.1.	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS DE APLICACIÓN EN EL AULA..	46
9.2.	LINEAMIENTOS DE EVALUACION DE LOS APRENDIZAJES.....	47
9.3.	ESCALA DE CALIFICACION.....	47
9.4.	MATRIZ DE EVALUACION	47

I. DATOS INFORMATIVOS

De la Institución Educativa

- 1.1. INSTITUCIÓN EDUCATIVA : IES Manuel Zuñiga Camacho
- 1.2. CÓD. MODULAR DE LA I.E. : 0474510
- 1.3. MODALIDAD : Presencial
- 1.4. NIVEL : Secundaria
- 1.5. CICLO : VI y VII
- 1.6. PROVINCIA : Puno
- 1.7. DISTRITO : Puno
- 1.8. UBICACIÓN : Centro Poblado Plateria
- 1.9. DIRECCIÓN : JR. Teodoro Valcarcel 280- Plateria
- 1.10. GRADO Y SECCIÓN : 1°,2° Y 3° grados unico
- 1.11. TURNO : Mañana
- 1.12. N° DE ALUMNOS :

Del Docente practicante:

- 1.1. Apellidos y nombres : Maquera Maldonado Marjhory Nayeli
- 1.2. DNI : 72950219
- 1.3. Teléfono/celular : 932094416
- 1.4. Domicilio : Puno
- 1.5. Especialidad : Educación Física
- 1.6. Condición de trabajo : Estudiante Practicante de la EPEF



II. BASE LEGAL.

1. Constitución Política del Perú
2. Ley General de Educación N.º 28044
3. Ley N.º 29944, Ley de Reforma Magisterial
4. Ley No 27815 Ley del Código de Ética de la Función Pública.
5. Ley No 27444 Ley de Procedimientos Administrativos General.
6. Ley No 29060 Ley del Silencio Administrativo.
7. Ley No 28740, Ley del Sistema Nacional de Evaluación, Acreditación y Certificación de la Calidad Educativa.
8. Ley N° 27337, Ley que Aprueba el Nuevo Código de los Niños y Adolescentes.
9. D.S. N° 26-1983-ED, aprueba Reglamento para la Concesión de Becas de Estudios a los Estudiantes que pierden al Padre, Tutor o Persona encargada de solventar su Educación.
10. D.S. N° 004-2018-MINEDU, Aprueba “Lineamientos para la Gestión de la Convivencia Escolar, la Prevención y la Atención de la Violencia Contra Niñas, Niños y Adolescentes.”
11. D.S. N° 011 -2012–ED, Reglamento de la Ley General de Educación.
12. R. M. N° 281-2016-MINEDU, Aprueba el Currículo Nacional de Educación Básica y modificatoria R. M. N° 159-2017-MINEDU.
13. R.M. N° 649-2016-MINEDU, que aprueba el Programa Curricular de Educación Inicial, Programa Curricular Educación Primaria y Programa Curricular de Educación Secundaria de la Educación Básica”
14. R. M. N.º 159-2017-MINEDU, modifica al Currículo Nacional de la Educación Básica, aprobado por R. M. N° 281-2016-MINEDU. (...) y modifica los Programas de Educación Inicial, Educación Primaria y Educación Secundaria en los Anexos 1, 2 y 3 respectivamente por la R. M. N° 649-2016-MINEDU.
15. R.M. N° 0234-2005-ED, Aprueba Directiva sobre Evaluación de los Aprendizajes de los Estudiantes de la Educación Básica Regular.
16. R.M. N° 447-2020-MINEDU, (Art.1) Deroga la Resolución Ministerial N° 665-2018-MINEDU, que aprueba la Norma Técnica denominada “Norma que regula la matrícula escolar y traslado en las instituciones educativas y programas de Educación Básica. (Art.2) Aprueba la “Norma sobre el proceso matrícula Educación Básica”.
17. R.M. No 215-2015-MINEDU-MOP Reglamento de Organización y funciones de la Dirección de Educación y de las Unidades de Gestión Educativa Local.
18. R.M. No 0070-2008-ED Texto Único de Procedimientos Administrativos del Ministerio de Educación.
19. R.M. No 531-2021-MINEDU “Disposiciones para el retorno a la presencialidad y/o semipresencialidad, así como para la prestación del servicio educativo para el año escolar 2022 en instituciones y programas educativos de la Educación Básica, ubicadas en los ámbitos urbano y rural, en el marco de la emergencia sanitaria por la COVID-19”
20. R.M. N° 048-2022-MINEDU, Modifican el documento normativo denominado “Disposiciones para el retorno a la presencialidad y/o semipresencialidad, así como para la prestación del servicio educativo para el año escolar 2022 en instituciones y programas educativos de la Educación Básica, ubicadas en los ámbitos urbano y rural, en el marco de la emergencia sanitaria por la COVID-19”.
21. R.M. N° 121-2021-MINEDU, aprueba el documento normativo denominado “Disposiciones para la presentación del servicio en las instituciones y programas educativos públicos y privados de la Educación Básica de los ámbitos urbanos y rurales, en el marco de la emergencia sanitaria de la COVID-19”.
22. R.V.M. N° 193-2020-MINEDU, que aprueba las “Orientaciones para la Evaluación de Competencias de Estudiantes de la Educación Básica en el marco de la Emergencia Sanitaria por la COVID-19”.
23. R.V.M. N° 00094-2020-MINEDU, deroga la R.V.M. N° 025-2019-MINEDU, los numerales 5.12, 5.13 y 5.14 del artículo 5 de la Directiva 004-2005-VMGP, “Lineamientos para la Evaluación Educativa para la Educación Básica Regular” aprobada mediante la R.M. N° 0234-2005-ED y aprueba la “Norma que regula la Evaluación de los Aprendizajes de los Estudiantes en la Educación Básica Regular”.
24. RESOLUCIÓN MINISTERIAL N° 108-2022-MINEDU - Modifican documento normativo denominado “Disposiciones para el retorno a la presencialidad y/o semipresencialidad, así como para la prestación del servicio educativo para el año escolar 2022 en instituciones.

III. MISION Y VISIÓN DE LA INSTITUCION EDUCATIVA.

MISIÓN

Institución educativa que forma estudiantes lideres con una educación personalizada y de calidad garantizada con una formación integral con valores humanos e incorporando la tecnología en sus actividades de aprendizaje.

VISIÓN

Al año 2021 ser una institución Educativa líder y competitivo en el logro de aprendizaje satisfactorios en comprensión lectora, resolución de problemas y de más áreas curriculares del desarrollo humano, contacto con docentes capacitados y padres de familia comprometidos en la formación de sus hijos, para garantizar la formación de ciudadanos que sean capaces de lograr el desarrollo de su comunidad.



IV. VALORES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA.

VALORES	ACTITUDES
Respeto	<ul style="list-style-type: none">• Asume el respeto a las normas de convivencia.• Respeto la biodiversidad de Juliaca y la región.• Respeto los bienes ajenos.• Considera los derechos y las opiniones de los demás.• Practica los buenos modales con sus padres, profesores y su entorno humano.
Responsabilidad	<ul style="list-style-type: none">• Asume las consecuencias de sus actos.• Cumple adecuadamente con los horarios establecidos.• Presenta sus tareas en la fecha oportuna.• Práctica de la pulcritud personal y el aseo de la institución educativa.• Acepta y respeta al otro que tiene diferente cultura.• Valora la actividad productiva que contribuye al desarrollo de la ciudad
Laboriosidad	<ul style="list-style-type: none">• Persevera en el cumplimiento de sus tareas.• Demuestra sentido de organización en las actividades educativas.• Muestra empeño en la realización de los trabajos en el aula.• Participa activamente en el aula.• Participa en la implementación de proyectos ambientales.
Justicia	<ul style="list-style-type: none">• Práctica la equidad de género, tolerancia y empatía.• Promueve la participación democrática e igualdad de oportunidades.• Es solidario y justo con sus pares y los demás.• Actúa asertivamente en situaciones de conflicto y organiza su tiempo.• Expresa sus sentimientos de pertenencia a una comunidad escolar local, regional y nacional

V. OBJETIVOS

1. Orientar el desarrollo de las actividades de gestión pedagógica en la Institución Educativa en el marco del Diseño Curricular Nacional y aplicación de nuevas tecnologías de Información y Comunicación.
2. Mejorar el aprendizaje de los alumnos mediante la diversificación curricular que responda a la realidad local y regional.
3. Reorientar los componentes de las siete áreas curriculares en los diferentes ciclos y grados de estudio en función a logros de aprendizaje
4. Fomentar la lectura comprensiva en la escuela y comunidad con la participación de alumnos, docentes, directivos y padres de familia
5. Motivar al docente en la capacitación y actualización permanente a fin de que cumplan eficientemente su labor pedagógica, aplicando nuevas tecnologías y estrategias metodológicas que genere aprendizaje significativo.
6. Elevar al máximo los niveles de logro de aprendizaje de los alumnos en el área curricular de Educación física; mediante concursos de conocimiento y actividades curriculares en el aula.
7. Lograr la efectiva participación de los agentes educativos en el desarrollo de las actividades curriculares y extracurriculares relevantes con imagen institucional.
8. Organizar y participar en eventos culturales, deportivos y educativos y otros a nivel interno y externo.

VI. DIAGNOSTICO DE LA COMUNIDAD Y DE LA INSTITUCION EDUCATIVA (PROBLEMAS Y NECESIDADES)

Caracterización de la Problemática del Área Pedagógica

CAUSAS	PROBLEMAS	POSIBLES FORMAS DE SOLUCION	NECESIDADES DE APRENDIZAJE DE LOS ALUMNOS
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Poca participación y desinterés por el estudio. ❖ Desconocimiento de estrategias de aprendizaje. ❖ Enseñanza tradicional. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Insatisfactorios niveles de aprendizaje en comprensión lectora y resolución de situaciones problemáticas. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Conocer y aplicar estrategias de aprendizaje. ❖ Planificar organizar adecuadamente su tiempo. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Nuevos paradigmas y estrategias de aprendizaje.
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Desnutrición 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Difusión del valor nutritivo. ❖ Y uso eficiente de los productos de la región. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Cultura alimenticia.
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Familias disfuncionales. ❖ Violencia familiar. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Migración escolar hacia la ciudad. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Difusión sobre paternidad responsable. ❖ Practica de valores. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Educación de valores.
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Infraestructura deficiente. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Aulas y cerco perimétrico deteriorada. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Solicitar apoyo a las instancias superiores. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Gestionar mejoramiento de infraestructura.

	❖ No cuenta con módulos de laboratorio ni centro de cómputo.		
--	--	--	--



6.1.PROBLEMAS DE LA COMUNIDAD.

- Desconocimiento del valor nutritivo de los alimentos
- Salud ambiental.
- Crisis económica
- Desnutrición escolar
- Alienación cultural
- Privación de inversiones por parte de las entidades del estado, tanto del gobierno central, regional y como del gobierno local.
- La comunidad no cuenta con los servicios básicos de agua potable y desagüe.
- Predominio de un sistema machista, por lo tanto, hay demasiada marginación hacia las mujeres y los niños (as).
- La falta de carretera es uno de los obstáculos para el desarrollo de la comunidad.
- Falta de FE cristiana.
- Desinterés de los Padres de Familia en el quehacer educativo.
- Desconocimiento del valor nutritivo de sus productos.

6.2.PROBLEMAS DE LA INSITUCION EDUCATIVA.

- Viviendas distantes de los estudiantes a la I. E.
- Falta de infraestructura.
- Falta de servicios básicos.

6.3.NECESIDADES DE LA COMUNIDAD.

- Falta un convenio directo con MINSA sobre la salud de los estudiantes.
- Falta de servicios básicos en los hogares de los estudiantes.
- Falta las vías de comunicación y medios de comunicación.

6.4.NECESIDADES DE LOS ALUMNOS.

- Bajo rendimiento académico
- Falta de manejo de técnicas de estudio
- Falta de hábitos de lectura
- Falta de manejo de estrategias de investigación
- Falta de higiene personal

VII. PROPUESTA DE GESTION:

7.1. PROYECTO EDUCATIVO NACIONAL AL 2036

a) **Visión.**

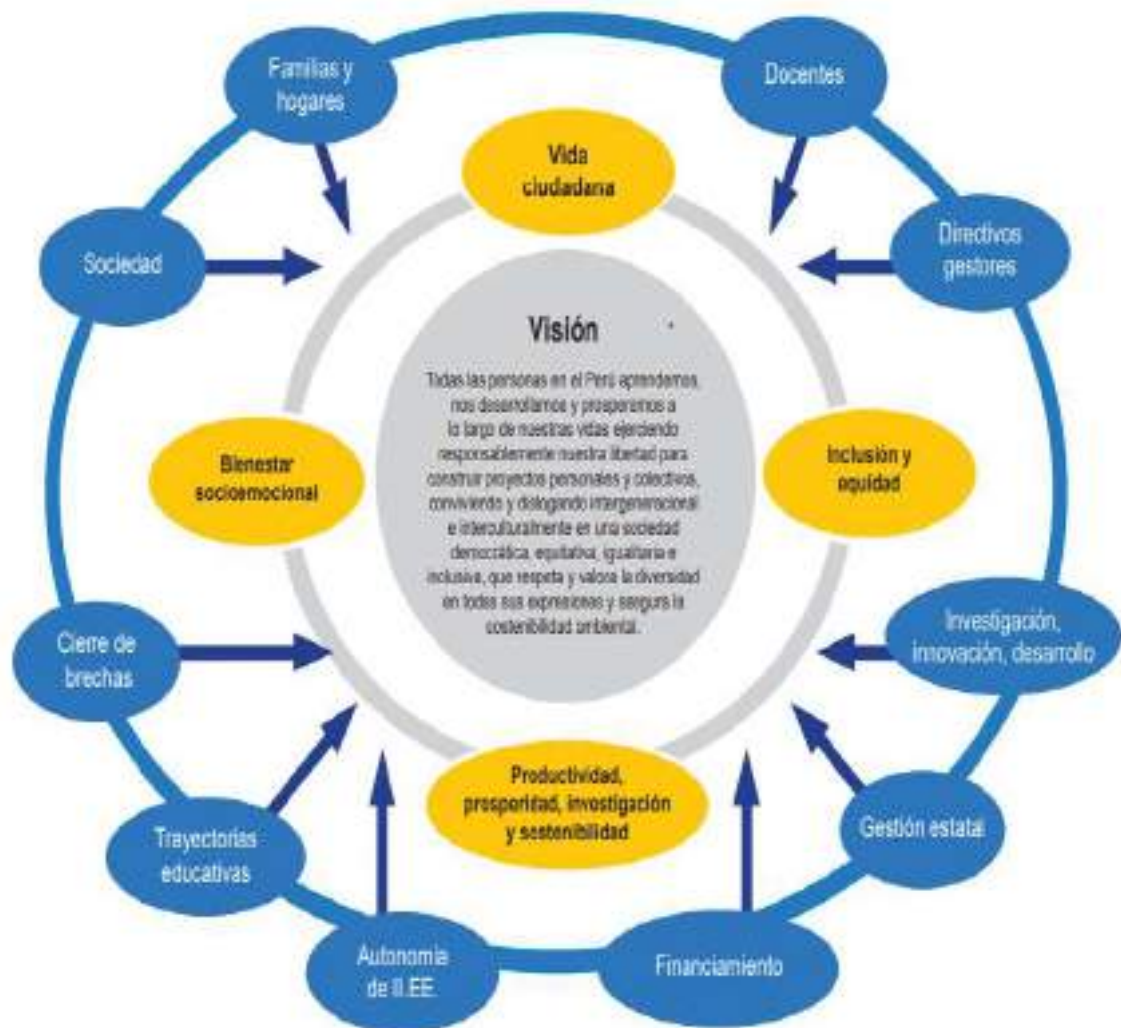
Todas las personas en el Perú aprendemos, nos desarrollamos y prosperamos a lo largo de nuestras vidas, ejerciendo responsablemente nuestra libertad para construir proyectos personales y colectivos, conviviendo y dialogando intergeneracional e interculturalmente en una sociedad democrática, equitativa, igualitaria e inclusiva, que respeta y valora la diversidad en todas sus expresiones y asegura la sostenibilidad ambiental.

b) **Propósitos del Proyecto Educativo Nacional al 2036.**



1. **Vida ciudadana:** La educación peruana contribuye a que las personas convivamos de manera libre y justa en un Estado de derecho, con sólidas instituciones que garanticen el respeto a la dignidad humana, la igualdad ante la ley y la seguridad, cumpliendo nuestras obligaciones y ejerciendo nuestros derechos individuales y colectivos en una comunidad donde prime la confianza.
2. **Inclusión y equidad:** La educación peruana propicia que las personas convivamos reconociendo, valorando e incluyendo nuestra diversidad, eliminando toda forma de discriminación, garantizando la igualdad de oportunidades de aprendizaje y desarrollo, y priorizando la atención preferencial a las poblaciones que actualmente se encuentran en mayor desventaja.
3. **Bienestar socioemocional.** La educación nos habilita para conocernos y valorarnos entre nosotros mismos, autorregular nuestras emociones y comportamientos, establecer relaciones humanas sanas, identificar propósitos y sentido en lo que hacemos y lidiar con retos diversos, tanto para alcanzar nuestro desarrollo personal como para la convivencia. Asimismo, toma en cuenta que la cognición, el estado físico, la emoción y el desarrollo espiritual son aspectos indisolubles para desarrollar todo nuestro potencial individual y colectivo.
4. **Productividad, prosperidad, investigación y sostenibilidad.** La educación habilita a las personas a desempeñarnos productivamente y a desarrollar actividades alineadas con nuestras aspiraciones, que generan y aprovechan creativa, sostenible y responsablemente los recursos sociales, culturales, naturales y económicos. Con ello logramos el bienestar material tanto propio como colectivo. Asimismo, la educación favorece y se nutre de la investigación, innovación y desarrollo para potenciar las oportunidades de desarrollo y prosperidad nacional.

c) **Diez orientaciones estratégicas.**



VIII. PERFILES DE LOS ACTORES EDUCATIVOS

Perfil de egreso



a) Perfil Ideal de Nuestros Estudiantes al finalizar la EBR.

El perfil de egreso de la Educación Básica involucra los siguientes aprendizajes esperados:

1. El estudiante se reconoce Como persona valiosa y se identifica con su cultura en diferentes contextos.
2. El estudiante propicia la vida en democracia a partir del reconocimiento de sus derechos y deberes y de la comprensión de los procesos históricos y sociales de nuestro país y del mundo.
3. El estudiante practica una vida activa y saludable para su bienestar, cuida su cuerpo e interactúa respetuosamente en la práctica de distintas actividades físicas, cotidianas o deportivas.
4. El estudiante aprecia manifestaciones artístico-culturales para comprender el aporte del arte a la cultura y a la sociedad, y crea proyectos artísticos utilizando los diversos lenguajes del arte para comunicar sus ideas a otros.
5. El estudiante se comunica en su lengua materna, en castellano como segunda lengua y en inglés como lengua extranjera de manera asertiva y responsable para interactuar con otras personas en diversos contextos y con distintos propósitos.
6. El estudiante indaga y comprende el mundo natural y artificial utilizando conocimientos científicos en diálogo con saberes locales para mejorar la calidad de vida y cuidando la naturaleza.
7. El estudiante interpreta la realidad y toma decisiones a partir de conocimientos matemáticos que aporten a su contexto.
8. El estudiante gestiona proyectos de emprendimiento económico o social de manera ética, que le permiten articularse con el mundo del trabajo y con el desarrollo social, económico y ambiental del entorno.
9. El estudiante aprovecha responsablemente las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC) para interactuar con la información, gestionar su comunicación y aprendizaje.
10. El estudiante desarrolla procesos autónomos de aprendizaje en forma permanente para la mejora continua de su proceso de aprendizaje y de sus resultados.
11. El estudiante comprende y aprecia la dimensión espiritual y religiosa en la vida de las personas y de las sociedades.

b) Perfil Ideal del Docente Marco del Buen Desempeño Docente

Dominio 1: Preparación para el aprendizaje de los estudiantes	
Competencias	Desempeños
Competencia 1 Conoce y comprende las características de todos sus estudiantes y sus contextos, los contenidos disciplinares que enseña, los enfoques y procesos pedagógicos, con el propósito de promover capacidades de alto nivel y su formación integral.	Demuestra conocimiento y comprensión de las características individuales, socioculturales y evolutivas de sus estudiantes y de sus necesidades especiales.
	Demuestra conocimientos actualizados y comprensión de los conceptos fundamentales de las disciplinas comprendidas en el área curricular que enseña.
	Demuestra conocimiento actualizado y comprensión de las teorías y prácticas pedagógicas y de la didáctica de las áreas que enseña.
Competencia 2	Elabora la programación curricular analizando con sus compañeros el plan más pertinente a la realidad de su aula, articulando de manera coherente los aprendizajes

Planifica la enseñanza de forma colegiada, garantizando la coherencia entre los aprendizajes que quiere lograr en sus estudiantes, el proceso pedagógico, el uso de los recursos disponibles y la evaluación, en una programación curricular en permanente revisión.	que se promueven, las características de los estudiantes y las estrategias y medios seleccionados.
	Selecciona los contenidos de la enseñanza en función de los aprendizajes fundamentales que el currículo nacional, la escuela y la comunidad busca desarrollar en los estudiantes.
	Diseña creativamente procesos pedagógicos capaces de despertar curiosidad, interés y compromiso en los estudiantes, para el logro de los aprendizajes previstos.
	Contextualiza el diseño de la enseñanza sobre la base del reconocimiento de los intereses, nivel de desarrollo, estilos de aprendizaje e identidad cultural de sus estudiantes.
	Crea, selecciona y organiza diversos recursos para los estudiantes como soporte para su aprendizaje.
	Diseña la evaluación de manera sistemática, permanente, formativa y diferencial en concordancia con los aprendizajes esperados.
	Diseña la secuencia y estructura de las sesiones de aprendizaje en coherencia con los logros de aprendizaje esperados y distribuye adecuadamente el tiempo.

Dominio 2: Enseñanza para el aprendizaje de los estudiantes	
Competencias	Desempeños
Competencia 3 Crea un clima propicio para el aprendizaje, la convivencia democrática y la vivencia de la diversidad en todas sus expresiones, con miras a formar ciudadanos críticos e interculturales.	Construye, de manera asertiva y empática, relaciones interpersonales con y entre todos los estudiantes, basadas en el afecto, la justicia, la confianza, el respeto mutuo y la colaboración.
	Orienta su práctica a conseguir logros en todos sus estudiantes, y les comunica altas expectativas sobre sus posibilidades de aprendizaje.
	Promueve un ambiente acogedor de la diversidad, en el que esta se exprese y sea valorada como fortaleza y oportunidad para el logro de aprendizajes.
	Genera relaciones de respeto, cooperación y soporte de los estudiantes con necesidades educativas especiales.
	Resuelve conflictos en diálogo con los estudiantes sobre la base de criterios éticos, normas concertadas de convivencia, códigos culturales y mecanismos pacíficos.
	Organiza el aula y otros espacios de forma segura, accesible y adecuada para el trabajo pedagógico y el aprendizaje, atendiendo a la diversidad.
	Reflexiona permanentemente con sus estudiantes sobre experiencias vividas de discriminación y exclusión, y desarrolla actitudes y habilidades para enfrentarlas.
Competencia 4	Controla permanentemente la ejecución de su programación observando su nivel de impacto tanto

<p>Conduce el proceso de enseñanza con dominio de los contenidos disciplinares y el uso de estrategias y recursos pertinentes, para que todos los estudiantes aprendan de manera reflexiva y crítica lo que concierne a la solución de problemas relacionados con sus experiencias, intereses y contextos culturales.</p>	<p>en el interés de los estudiantes como en sus aprendizajes, introduciendo cambios oportunos con apertura y flexibilidad para adecuarse a situaciones imprevistas.</p>
	<p>Propicia oportunidades para que los estudiantes utilicen los conocimientos en la solución de problemas reales con una actitud reflexiva y crítica.</p>
	<p>Constata que todos los estudiantes comprenden los propósitos de la sesión de aprendizaje y las expectativas de desempeño y progreso.</p>
	<p>Desarrolla, cuando corresponda, contenidos teóricos y disciplinares de manera actualizada, rigurosa y comprensible para todos los estudiantes.</p>
	<p>Desarrolla estrategias pedagógicas y actividades de aprendizaje que promueven el pensamiento crítico y creativo en sus estudiantes y que los motivan a aprender.</p>
	<p>Utiliza recursos y tecnologías diversas y accesibles, y el tiempo requerido en función del propósito de la sesión de aprendizaje.</p>
	<p>Maneja diversas estrategias pedagógicas para atender de manera individualizada a los estudiantes con necesidades educativas especiales.</p>
<p>Competencia 5</p> <p>Evalúa permanentemente el aprendizaje de acuerdo con los objetivos institucionales previstos, para tomar decisiones y retroalimentar a sus estudiantes y a la comunidad educativa, teniendo en cuenta las diferencias individuales y los contextos culturales.</p>	<p>Utiliza diversos métodos y técnicas que permiten evaluar en forma diferenciada los aprendizajes esperados, de acuerdo con el estilo de aprendizaje de los estudiantes.</p>
	<p>Elabora instrumentos válidos para evaluar el avance y logros en el aprendizaje individual y grupal de los estudiantes.</p>
	<p>Sistematiza los resultados obtenidos en las evaluaciones para la toma de decisiones y la retroalimentación oportuna.</p>
	<p>Evalúa los aprendizajes de todos los estudiantes en función de criterios previamente establecidos, superando prácticas de abuso de poder.</p>
	<p>Comparte oportunamente los resultados de la evaluación con los estudiantes, sus familias y autoridades educativas y comunales, para generar compromisos sobre los logros de aprendizaje.</p>

<p>Dominio 3: Participación en la gestión de la escuela articulada a la comunidad</p>	
<p>Competencias</p>	<p>Desempeños</p>
<p>Competencia 6</p> <p>Participa activamente, con actitud democrática, crítica y colaborativa, en la gestión de la escuela, contribuyendo a la construcción y mejora continua del Proyecto Educativo Institucional y así este pueda generar aprendizajes de calidad.</p>	<p>Interactúa con sus pares, colaborativamente y con iniciativa, para intercambiar experiencias, organizar el trabajo pedagógico, mejorar la enseñanza y construir de manera sostenible un clima democrático en la escuela.</p> <p>Participa en la gestión del proyecto educativo institucional, del currículo y de los planes de mejora continua involucrándose activamente en equipo de trabajo.</p>

	Desarrolla individual y colectivamente proyectos de investigación, propuestas de innovación pedagógica y mejora de la calidad del servicio educativo de la escuela.
Competencia 7 Establece relaciones de respeto, colaboración y corresponsabilidad con las familias, la comunidad y otras instituciones del Estado y la sociedad civil; aprovecha sus saberes y recursos en los procesos educativos y da cuenta de los resultados.	Fomenta respetuosamente el trabajo colaborativo con las familias en el aprendizaje de los estudiantes, reconociendo sus aportes.
	Integra críticamente en sus prácticas de enseñanza, los saberes culturales y los recursos de la comunidad y su entorno.
	Comparte con las familias de sus estudiantes, autoridades locales y de la comunidad, los retos de su trabajo pedagógico, y da cuenta de sus avances y resultados.

Dominio 4: Desarrollo de la profesionalidad y la identidad docente	
Competencias	Desempeños
Competencia 8 Reflexiona sobre su práctica y experiencia institucional y desarrolla procesos de aprendizaje continuo de modo individual y colectivo, para construir y afirmar su identidad y responsabilidad profesional.	Reflexiona en comunidades de profesionales sobre su práctica pedagógica e institucional y el aprendizaje de todos sus estudiantes.
	Participa en experiencias significativas de desarrollo profesional, en concordancia con sus necesidades, las de los estudiantes y las de la escuela.
	Participa en la generación de políticas educativas de nivel local, regional y nacional, expresando una opinión informada y actualizada sobre ellas, en el marco de su trabajo profesional.
Competencia 9 Ejerce su profesión desde una ética de respeto de los derechos fundamentales de las personas, demostrando honestidad, justicia, responsabilidad y compromiso con su función social.	Actúa de acuerdo a los principios de la ética profesional docente y resuelve dilemas prácticos y normativos de la vida escolar sobre la base de ellos.
	Actúa y toma decisiones respetando los derechos humanos y el principio del bien superior del niño y el adolescente.

8.1.COMPROMISOS DE GESTIÓN ESCOLAR

COMPROMISOS DE GESTIÓN ESCOLAR (CGE)		
CGE DE RESULTADOS	DESCRIPCIÓN DE LOGRO	INDICADORES DE SEGUIMIENTO
1 Desarrollo integral de las/los estudiantes	Todas/os las/los estudiantes desarrollan sus habilidades socioemocionales y aprendizajes del perfil de egreso establecidos en el CNEB.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Incremento del número o porcentaje de estudiantes que obtienen un nivel de logro satisfactorio en las evaluaciones que genera la propia IE. 2. Reducción del número o porcentaje de estudiantes que obtienen un nivel de logro en inicio en las evaluaciones que genera la propia IE. 3. Incremento del número o porcentaje de estudiantes que logran nivel satisfactorio en evaluaciones estandarizadas nacionales, regionales o locales en las que participe la IE. 4. Reducción del número o porcentaje de estudiantes que se ubican en el menor nivel de logro en evaluaciones estandarizadas nacionales, regionales o locales en las que participe la IE.
2 Acceso de las y los estudiantes al SEP hasta la culminación de su trayectoria educativa	Todas/os las/los estudiantes acceden al sistema educativo, en donde la IE les ofrece las condiciones necesarias para el desarrollo de una trayectoria educativa favorable, hasta su culminación.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reducción del número o porcentaje de estudiantes que interrumpen sus estudios (no incluye traslados), con relación al número de matriculados al inicio del periodo lectivo.
CGE DE CONDICIONES	DESCRIPCIÓN DE LOGRO	PRÁCTICAS DE GESTIÓN
3 Gestión de las condiciones operativas orientada al sostenimiento del servicio educativo ofrecido por la IE	Se brindan las condiciones operativas necesarias para el funcionamiento de la IE, que a su vez buscan garantizar los parámetros y medidas de seguridad, funcionalidad, acceso y accesibilidad, y que ofrezcan el equipamiento y mobiliario adecuados para el desarrollo de los aprendizajes, teniendo en cuenta la diversidad de las y los estudiantes y su contexto, siguiendo la normativa vigente y de acuerdo con los recursos disponibles.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Elaboración, difusión y seguimiento de la calendarización y prevención de eventos que afecten su cumplimiento. 2. Gestión oportuna y sin condicionamientos de la matrícula (acceso y continuidad de estudios). 3. Seguimiento a la asistencia y puntualidad de las y los estudiantes y del personal de la IE asegurando el cumplimiento del tiempo lectivo y de gestión. 4. Mantenimiento de espacios salubres, seguros y accesibles que garanticen la salud e integridad física de la comunidad educativa, incluyendo la gestión del riesgo, emergencias y desastres, teniendo en cuenta las diferentes modalidades y turnos de la IE. 5. Entrega oportuna y promoción del uso de materiales y recursos educativos.

			6. Gestión y mantenimiento de la infraestructura, equipamiento y mobiliario.
4	Gestión de la práctica pedagógica orientada al logro de aprendizajes previstos en el perfil de egreso del CNEB	Se desarrollan acciones orientadas al mejoramiento del proceso de enseñanza-aprendizaje, poniendo énfasis en la planificación, conducción-mediación, metodología participativa y colaborativa, y evaluación formativa, pertinentes al contexto y origen individual y comunitario de las y los estudiantes, a sus necesidades educativas, así como a las demandas del entorno.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Generación de espacios de trabajo colegiado diversos y otras estrategias de acompañamiento pedagógico, para reflexionar, evaluar y tomar decisiones que fortalezcan la práctica pedagógica de los docentes, y el involucramiento de las familias en función de los aprendizajes de las y los estudiantes. 2. Monitoreo de la práctica pedagógica docente utilizando las Rúbricas de Observación de Aula u otros instrumentos para recoger información sobre su desempeño, identificar fortalezas, necesidades y realizar estrategias de fortalecimiento. Esta práctica aplica preferentemente en las II.EE. con directivo sin aula a cargo. 3. Desarrollo de estrategias para atención a estudiantes en riesgo de interrumpir sus estudios para que alcancen los aprendizajes esperados y culminen su trayectoria educativa. 4. Implementación de estrategias de difusión de los enfoques del CNEB a toda la comunidad educativa. 5. Implementación de estrategias de desarrollo de competencias docentes y de desarrollo profesional en el ámbito pedagógico.
5	Gestión del bienestar escolar que promueva el desarrollo integral de las y los estudiantes	Se generan acciones y espacios para el acompañamiento socioafectivo y cognitivo, a través de la tutoría individual y grupal, de la participación estudiantil, del trabajo con las familias y la comunidad y de la orientación educativa permanente. Asimismo, se promueve una convivencia escolar democrática donde se ejercen los derechos humanos con responsabilidad, promoviendo el bien común y las relaciones positivas entre toda la comunidad educativa, sin violencia ni discriminación, en escuelas seguras, inclusivas, con igualdad de género y basadas en un diálogo intercultural.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fortalecimiento de los espacios de participación democrática y organización de la IE o programa, promoviendo relaciones interpersonales positivas entre los miembros de la comunidad educativa. 2. Elaboración articulada, concertada y difusión de las normas de convivencia de la IE. 3. Implementación de acciones de prevención de la violencia con estudiantes, familias y personal de la IE o programa. 4. Atención oportuna de situaciones de violencia contra estudiantes de acuerdo con los protocolos vigentes. 5. Establecimiento de una red de protección para la prevención y atención de la violencia escolar. 6. Fortalecimiento del acompañamiento de los estudiantes y de las familias, en el marco de la Tutoría y Orientación Educativa y la Educación Sexual Integral.

8.2.REGLAMENTO INTERNO

REGLAMENTO INTERNO DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

I. DATOS INFORMATIVOS:

- D.R.E. : PUNO
- UGEL. : PUNO
- I.E. : IES MANUEL ZUÑIGA CAMACHO
- GRADOS : 1°,2° Y 3°
- DIRECTOR(A) : PROF.JUSTINO QUIÑONEZ LARICO
- PROFESOR(A) : PROF. FELIX CAHUI OHA

El presente reglamento interno tiene como finalidad orientar los deberes, derechos y responsabilidades de los niños y niñas, PFFF, docente de Educación Física, a fin de ser un ejemplo a llevar en alto el nombre de la institución y de sí mismo para lograr mayor eficiencia en el servicio educativo.

II. DE LOS ALUMNOS:

- ✓ El alumno será puntual, ingresando a su aula inmediatamente después de la formación, después de que termine el recreo o que toque el timbre.
- ✓ Los alumnos asistirán completamente uniformados, o en su defecto con su vestimenta debidamente aseada.
- ✓ Permanecerá en las clases de Educación Física durante las horas programadas, y en ausencia del profesor(a), en su aula, salvo en caso de suma urgencia puede abandonar la clase.
- ✓ Al ingresar al aula, el director, el profesor, padres familia u otra persona mayor, se pondrán de pie en señal de saludo e inmediatamente tomarán asiento. Y si es en sesiones de Educación física, continuar con el trabajo encomendado hasta una nueva orden.
- ✓ Los niños y niñas deberán cumplir las normas disciplinarias y de comportamiento exigidas dentro y fuera de las horas de Educación Física, las cuales se basan en el respeto a los demás y en la convivencia armoniosa.
- ✓ Cuidará la infraestructura, mobiliario del aula y escenarios deportivos, dejándola ordenada, procurando mejorar su aspecto y manteniéndola en buenas condiciones.
- ✓ Los materiales de Educación Física deben cuidarlo antes durante y después de las horas de educación física y sus útiles forrados y con su nombre a fin de preservarlos e identificarlos con facilidad.
- ✓ Obedecerá a su brigadier y delegados respectivamente, así mismo a los profesores y auxiliares.
- ✓ Participaran en las actividades de la institución y o fechas del calendario cívico escolar, así como eventos deportivos y recreativos.
- ✓ Los alumnos que por alguna razón tuvieran que faltar a clases, deberán justificar su inasistencia

III. DEL DOCENTE:

- ✓ Tratar a todos los alumnos por igual.
- ✓ Asistir puntualmente a la I.E.
- ✓ Organizar los espacios de trabajo para el desarrollo de sesiones de aprendizaje, en sectores adecuados.
- ✓ Tener al día sus documentos técnico-pedagógicos de I.E.
- ✓ Tener preparado con anticipación sus unidades y sesiones de aprendizaje
- ✓ Participar activamente en las actividades de la I.E. Y del calendario cívico escolar.
- ✓ Reportar oportunamente del avance académico, la asistencia y comentarios de los alumnos al SIAGIE y/o docente del aula.
- ✓ Fomentar permanentemente la práctica de los valores en los alumnos.
- ✓ Revisar con frecuencia el aseo personal de los alumnos
- ✓ Fomentar la crítica y la autocrítica de los alumnos
- ✓ Cumplir con las jornadas y encuentros con padres de familia de la sección según la normatividad vigente.
- ✓ Tener un cuaderno de incidencias o anecdotario.

IV. DE LOS PADRES DE FAMILIA:

- ✓ Tienen el deber de respetar y cumplir el reglamento de la IE.
- ✓ Estarán organizados a nivel de aula a través de comité.
- ✓ Enviarán a sus hijos bien aseados y correctamente uniformados y con sus respectivos útiles escolares.
- ✓ Trabajarán en comunicación constante con el docente de Educación Física.
- ✓ Tienen el deber de justificar la inasistencia de su hijo.
- ✓ Asistirán con puntualidad y responsabilidad a las citaciones y/o reuniones convocadas por el(la) docente.
- ✓ Controlar que sus hijos o hijas cumplan con las tareas escolares que se les asigna.
- ✓ No interrumpir en horas de clase al docente
- ✓ Firmarán las evaluaciones y prácticas calificadas de los niños.
- ✓ Colaborar con la implantación del área de Educación física.
- ✓ Los PPF están en la obligación de devolver los materiales que su hijo (a) haya malogrado o dado mal uso en perjuicio de la infraestructura educativa o equipamiento del plantel y área de Educación Física.
- ✓ Participar activamente en las actividades de la I.E y actividades programadas de aula.

V. DEL USO DEL UNIFORME

- ✓ El uso del uniforme escolar es obligatorio para asistir a la Institución Educativa y a todos los actos o ceremonias internas o externas. Estas deben ser de acuerdo a lo acordado a nivel institucional.
- ✓ Asistir a clase obligatoriamente con el uniforme deportivo escolar para la realización de la clase.
- ✓ El alumno que no cumpla esta condición no podrá realizar clase práctica, y se le entregará la “ficha de no participación”.
- ✓ Para la realización de la clase los alumnos/as deberán de estar desprovistos de todo material que pueda causarle lesión o a los compañeros, como son: cadenas, anillos, pulseras, pendientes

VI. PARTICIPACIÓN

- ✓ La participación en cada uno de los ejercicios físicos de las diferentes sesiones de Educación Física será obligatoria.

- ✓ Si por cualquier razón algún alumno/a no puede realizar un determinado ejercicio, éste se lo hará saber al profesor, quien propondrá las estrategias para la realización del mismo, o la ejecución de otro ejercicio alternativo adaptado a las posibilidades del alumno en cuestión.
- ✓ No se podrá llevar en los bolsillos ningún objeto que pueda perturbar la clase o pueda causar algún tipo de herida, como puede ser: mp3, dinero, bolígrafos etc.
- ✓ El uso de gorras sólo tendrá aceptación cuando la sesión se realice en la cancha de fútbol y el profesor siempre le avisará al alumno una clase antes.
- ✓ Si un alumno/a necesita ir al baño o a beber agua durante la sesión, deberá pedir permiso siempre al profesor, quien decidirá la respuesta.

VII. ALIMENTACIÓN

DESAYUNO

- ✓ Los alumnos tienen la responsabilidad de acudir a clase habiendo desayunado e hidratado correctamente para afrontar los ejercicios y evitar posibles desmayos y/o mareos.
- ✓ Llevar agua en su tomatodo, de preferencia agua natural.

VIII. HIGIENE Y SALUD

ASEO PERSONAL

El ambiente limpio y depurado contribuye sin duda a que el clima de la clase sea mejor. Por ello, los alumnos no sólo deben venir aseados de sus casas, sino que deberán asearse al terminar la clase de E.F. Para ello procurar utilizar una toalla para limpiarse el sudor.

IX. ACTITUD

HACIA LOS COMPAÑEROS: Los compañeros serán merecedores en todo momento del máximo respeto, por lo que en ningún momento se hará o dirá cualquier cosa que pueda herir sus sentimientos. En el caso de que algún alumno sea faltado al respeto éste se lo comunicará a la mayor brevedad posible al profesor, quien arbitrará las medidas oportunas para subsanar la ofensa.

HACIA EL PROFESOR: El profesor tiene encomendada la misión de ayudar en la educación de sus estudiantes. Por eso, todo lo que haga en las distintas clases irá encaminado a que éstos crezcan como personas. En ningún momento el alumno podrá faltar al respeto al profesor aplicándose lo recogido en el pacto de convivencia.

Puno, 30 septiembre de 2025



PROF. FELIX CHUI OÑOB

Profesor de Educación Física

8.3.PLAN ANUAL DE TRABAJO

8.4.PLAN DE TRABAJO ANUAL, PARA EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

I. DATOS PERSONALES:

- | | |
|---------------------|-------------------------------------|
| a) I.E | : IES MANUEL ZUÑIGA CAMACHO |
| b) NIVEL | : SECUNDARIA |
| c) TURNO | : MAÑANA |
| d) GRADOS | : 1°, 2°, Y 3° |
| e) DIRECTOR | : PROF.JUSTINO QUIÑONEZ LARICO |
| f) DOCENTE | : PROF. FELIX CAHUI OHA |
| g) DOC. PRACTICANTE | : MARJHORY NAYELI MAQUERA MALDONADO |

II. FUNDAMENTACION: El presente plan anual de trabajo tiene como propósito la ejecución de actividades deportivas y recreativas de formación y desarrollo integral del ser humano. Está dirigido a los humanos de la institución educativa, orientando al desarrollo de distintas destrezas, actitudes y hábitos que le permitirán mejorar su condición de vida y de salud, logrando así la formación de futuros deportista en el nivel escolar con la debida orientación, haciendo que utilicen bien y en forma provechosa su tiempo libre.

III.OBJETIVOS:

OBJETIVOS GENERALES:

- Fomentar el desarrollo y formación integral del alumno, consolidando y reforzando su identidad cultural, orientado a una participación en actividades deportivas, creando hábitos de conducta, morales y de espíritu colectivista.
- Inculcar al alumno la importancia de vivir plenamente en la práctica de valores y el amor al deporte donde se estimule el proceso de madurez, sociabilidad, que son necesarios para su integración en la comunidad o sociedad, con materiales adecuadas e indispensables para el trabajo escolar, fortaleciendo sus habilidades cognitivas, sociales y físicas.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Desarrollar el Programa Curricular en forma que la mayoría de los alumnos asimilen los conocimientos y experiencias en general.
- Orientar a los padres y alumnos en cuanto al buen comportamiento, las buenas costumbres y la formación de una personalidad positiva.
- Realizar la evaluación de forma técnico-pedagógica.
- Brindar espacio a la comunidad educativa para la práctica deportiva.
- Promover la práctica vivencial en valores que favorezca el desarrollo en las capacidades en los alumnos.
- Propiciar a los alumnos el conocimiento del reglamento y características básicas de los fundamentos técnicos y tácticos del juego.

IV. CRONOGRAMA:

BIMESTRES	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Atletismo	X	X							
Fútbol			X	X					
Voleibol					X	X			
Básquetbol							X	X	
Gimnasia -									X

V. METAS:

- Lograr de manera masifica.
- Lograr comprometer a todos en la práctica deportiva.
- Practicar el deporte en todo el ámbito escolar.

VI. METODOLOGIA (Estilos):

- Mando directo
- Asignación de tareas.
- Resolución de problemas.
- Libre exploración.
- Tareas lúdicas.
- Descubrimiento guiado

VII. MEDIOS Y MATERIALES:

- Registro de asistencia.
- Ficha antropométrica.
- Ficha de evaluaciones.
- Materiales deportivos.

MATERIALES CONCRETO PARA EL DOCENTE:

- Cronómetro
- Silbato

MATERIALES CONCRETOS PARA EL ALUMNO:

- Balón de futbol, futbol, vóley y básquet baloncesto.
- Conos de colores, colores, aros de plástico, plástico,
- Colchonetas, Colchonetas, taburetes. taburetes.

VOLEIBOL

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	METODOLOGIAS	RECURSOS MATERIALES	EVALUACION
<ul style="list-style-type: none"> • Recomendaciones básicas del deporte • Preparación física y psicológica. • Fundamentos básicos. • Fundamentos tácticos. • Habilidades psicomotoras • Pruebas de resistencia física 	<ul style="list-style-type: none"> • Descubrimiento guiado • Mando directo • Resolución de problemas • Libre exploración • Asignación de tareas 	<ul style="list-style-type: none"> • Balones • Colchonetas • Net • Sogas 	Fichas de evaluación

<ul style="list-style-type: none"> • Prueba de saque • Pruebas de mate y recepción 			
--	--	--	--

FÚTBOL

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	METODOLOGIAS	RECURSOS MATERIALES	EVALUACION
<ul style="list-style-type: none"> • Preparación física y psicológica. • Fundamentos básicos: Pases, driblin Recepción Dominio de balón Remate Amagues fintas • La habilidad, la destreza, la calidad de movimiento • Fundamentos tácticos • Organización de juego, sistema de ataque y defensa • Reglas y normas importantes • Practica a base de partidos • Evaluación técnica y practicas • Habilidades 	<ul style="list-style-type: none"> • Descubrimiento guiado • Mando directo • Resolución de problemas • Libre exploración • Asignación de tareas 	<ul style="list-style-type: none"> • Balones • Colchonetas • Conos • Sogas 	<ul style="list-style-type: none"> • Fichas de evaluación

BALONCESTO

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	METODOLOGIAS	RECURSOS MATERIALES	EVALUACION
<ul style="list-style-type: none"> • Preparación física y psicológica • Fundamentos básicos • Posiciones defensivas • Driblin • Pases • Doble ritmo • Lanzamientos • Rebotes • La habilidad, la destreza, la calidad de movimiento • Fundamentos tácticos • Organización de juego, sistema de ataque y defensa • Reglas y normas importantes • Practica a base de partidos • Evaluación técnica y practicas • Habilidades 	<ul style="list-style-type: none"> • Descubrimiento guiado • Mando directo • Resolución de problemas • Libre exploración • Asignación de tareas 	<ul style="list-style-type: none"> • Balones • Colchonetas • Ret • Sogas • Taburetes • Bastones 	<ul style="list-style-type: none"> • Fichas de evaluación

ATLETISMO

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	METODOLOGIAS	RECURSOS MATERIALES	EVALUACION
<ul style="list-style-type: none">Preparación física y psicológicaFundamentos básicosPruebas de velocidad, saltos y lanzamientosPruebas de resistencia físicaPrueba de carreras	<ul style="list-style-type: none">Descubrimiento guiadoMando directoResolución de problemasLibre exploraciónAsignación de tareas	<ul style="list-style-type: none">VallasColchonetasTaburetesSogas	Fichas de evaluación

VIII. RECURSOS:

POTENCIAL HUMANO:

- Profesor de aula.
- Alumnos.
- Padres de familia.

MATERIALES:

- Inventario Físico.
- Herramientas de carpintería
- Otros.

FINANCIEROS:

- Ingresos por parte de Comité de aula.
- Realización de actividades pro-fondos

IX. EVALUACIÓN:

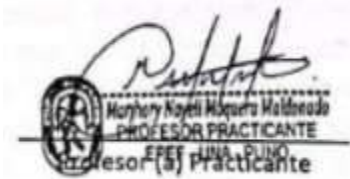
Evaluación permanente: inicio, proceso y final.

INFORME TRIMESTRAL:

- Sobre el avance cuantitativo y cualitativo del plan.

INFORME ANUAL:

- Al finalizar el año escolar.



Handwritten signature of a practicing teacher. Below the signature is a stamp that reads: "Profesor PRACTICANTE" and "EFEE UNA UNO".

PROFESOR PRACTICANTE



Handwritten signature of a classroom teacher. Below the signature is a stamp that reads: "PROF FELIX CAHUI OHA".

PROFESOR DE AULA.

Plan anual del aula

8.5.NORMAS DE CONVIVENCIA.

Es de gran necesidad vivir en un clima de paz, armonía, de comprensión y de respeto mutuo entre las personas que nos rodean a diario, en tal sentido debemos contar con reglas claras y precisas para evitar en todo momento los problemas en el futuro, esto debe partir de la idea de los agentes de la educación y ser cumplidos por los alumnos dentro y fuera del aula, así como por el profesor y los padres de familia quienes se sujetaran a normas específicas contenidos en el Reglamento Interno de la institución educativa, estas normas se basan en:

DEBERES:

1. Estar a la hora previsto en el aula prestando el saludo respectivo.
2. Portar con sus útiles escolares, cumplir con sus tareas y encargos.
3. Respetar a su profesor y a sus compañeros.
4. Presentarse con su uniforme de manera ordenada y limpia.
5. Felicitar a sus compañeros y demás personas cuando hacen buena labor y en su onomástico.
6. Efectuar trabajos en equipo apoyándose unos a otros.
7. Pedir permiso cuando fuera necesario y debe justificar sus faltas

DERECHOS:

1. Tratar con dignidad y respeto sin discriminación.
2. Recibir en forma gratuita los servicios que brinda la institución.
3. Recibir estímulos cuando el caso lo requiere.
4. Hacer uso de los materiales de Educación Física.
5. Reclamar y/o hacer observaciones cuando crea que sea necesario.

PROHIBICIONES:

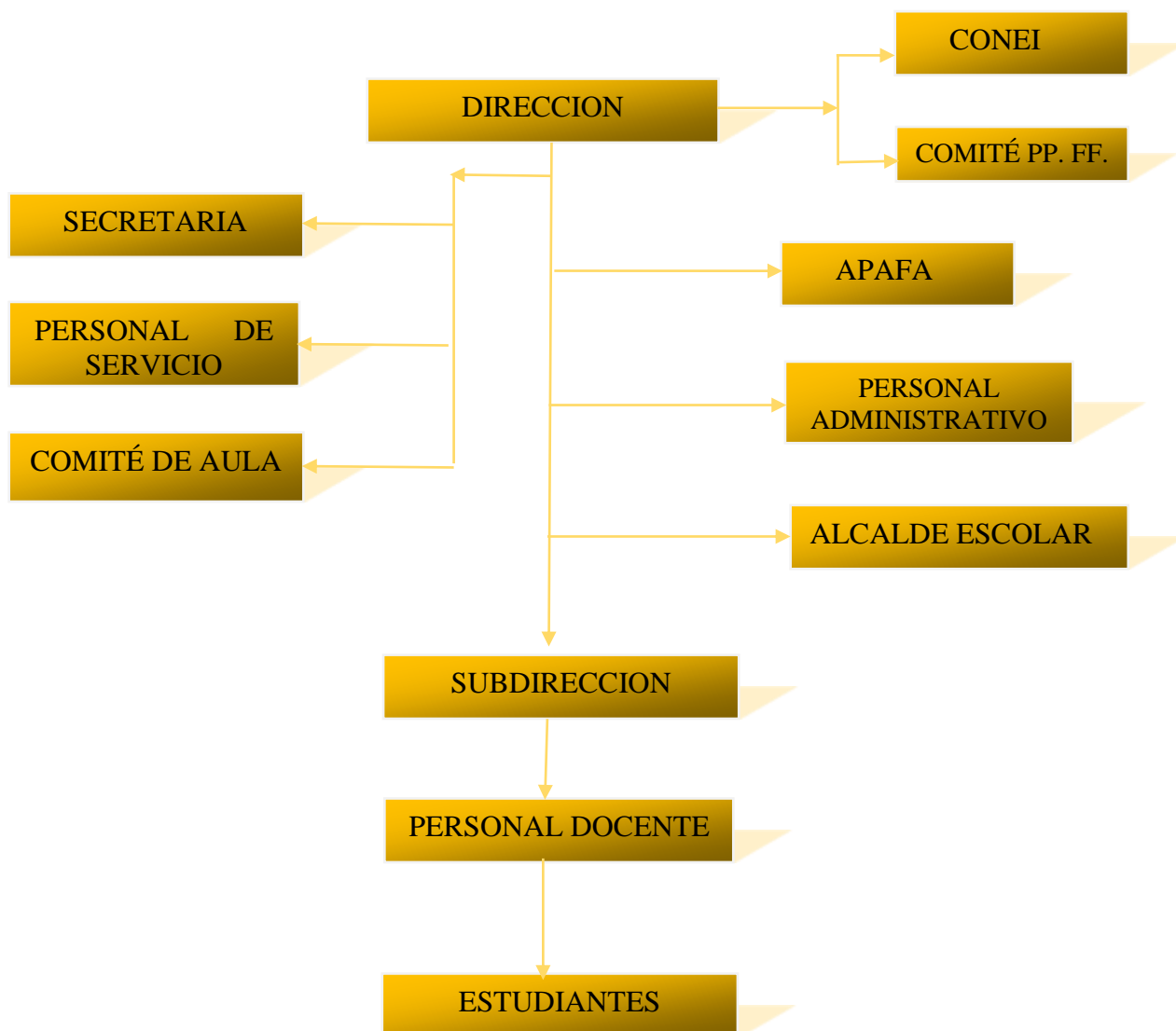
1. No jugar ni distraerse en horas de clase.
2. No pelear ni fomentar desorden dentro y/o fuera del aula.
3. No burlarse de sus compañeros.
4. No apoderarse de cosas ajenas.
5. No comer ni mascar chicle en horas de clase.
6. No hablar lisuras en horas de Educación Física y dentro del aula.
7. No faltar ni llegar tarde a clases.
8. No destrozar los materiales de Educación Física, ni pintar, ensuciar las paredes y muebles, ni debe arrojar basura en lugar que no corresponde.

Puno, 30 septiembre del 2025.

8.6. ORGANIZACIÓN DE LOS ESTUDIANTES



8.7.ORGANIGRAMA DEL AULA (Estructural, Nominal y Funcional).



8.8.CALENDARIZACION DEL AÑO ESCOLAR.

BLOQUES	DURACIÓN	Fecha de inicio y fin
Semana de gestión 1	1 semana	Del 1 de marzo al 10 de marzo
Primer bloque de semanas lectivas	9 semana	Del 13 de marzo al 12 de mayo
Segundo bloque de semanas lectivas	10 semana	Del 15 de mayo al 21 de junio
Semana de gestión 2 y 3	2 semana	Del 24 de julio al 4 de agosto
Tercer bloque de semanas lectivas	10 semana	Del 7 de agosto al 13 de octubre
Cuarto bloque de semanas lectivas	10 semana	Del 16 de octubre al 22 de diciembre
Semana de gestión 4	1 semana	Del 26 de diciembre al 29 de diciembre

	18 – Día Internacional de los Museos
	18 - Sacrificio heroico de Túpac Amaru II y Micaela Bastidas
	25 – Día de la Educación Inicial
	27 – Día de la Integración Andina
	27 – Día del Idioma Nativo
	30 – Día Nacional de la Papa
	31 – Día Mundial del no Fumador
JUNIO	04 – Día Internacional de los Niños Víctimas Inocentes de la Agresión
	04 – Día de la cultura Afroperuana (RVM N° 003-2016 Minedu)
	05 – Día Mundial del Medio Ambiente
	07 - Día de la Bandera, Aniversario de la Batalla de Arica y Día del Héroe Francisco Bolognesi
	12 – Día del Prócer Toribio Rodríguez de Mendoza
	3er. Domingo – Día del Padre
	15 – Día de la Canción Andina
	24 - Día de la Fiesta de San Juan Bautista-Aniversario de la comunidad.
	24 – Día del Campesino
	26 - Día Internacional de la Preservación de los Bosques Tropicales
	26 – Día de la Lucha Contra el Tráfico Ilícito y el Uso Indebido de Drogas
	29 – Día del Sacrificio del Mártir José Olaya Balandra
	JULIO
09 – Día de las Batallas de Pucara, Marcavalle y Concepción	
10 – Aniversario de la Batalla de Huamachuco	
11 – Día Mundial de la Población	
21 - Fallecimiento del pintor Sérvulo Gutiérrez	
23 – Día del héroe capitán FAP José Abelardo Quiñones	
28 – Día de la Proclamación de la Independencia del Perú	
AGOSTO	06 - Aniversario de la Batalla de Junín
	09 – Día Internacional de las Poblaciones Indígenas
	17 – Aniversario de la Muerte del General don José de San Martín
	22 – Día Mundial del Folclor
	27 – Día de la Defensa Nacional
	28 – Reincorporación de Tacna al seno de la Patria
	30 – Día de Santa Rosa de Lima
	31 – Día del Mariscal Ramón Castilla
SETIEMBRE	01 – Semana de la Educación Vial
	07 – Día de los Derechos Cívicos de la Mujer
	08 – Día Internacional de la Alfabetización
	2do. domingo – Día de la Familia
	16 – Día Internacional para la Protección de la Capa de Ozono
	21 - Día Internacional de la Paz
	23 – Día de la Primavera, de la Juventud
27 – Día Mundial del Turismo	
OCTUBRE	01 - Semana del Niño
	05 – Aniversario de la Acción Heroica de Daniel Alcides Carrión
	08 – Día de la Educación Física y el Deporte

	08 – Día del Combate de Angamos
	12 – Descubrimiento de América
	12 – Día de los Pueblos Originarios y del Diálogo Intercultural (RVM N° 003-2016 Minedu)
	15 - Día Internacional de la Reducción de los Desastres
	16 – Día Nacional de la Persona con Discapacidad
	16 – Día Mundial de la Alimentación
	31 – Día de la Canción Criolla
NOVIEMBRE	01 – Semana Nacional Forestal
	04 – Aniversario de la Revolución de Túpac Amaru II
	10 – Día de la Biblioteca Escolar
	20 – Día de la Declaración Universal de los Derechos del Niño
DICIEMBRE	01 - Día Mundial de la Lucha contra el SIDA
	03 – Día de la Abolición de la Esclavitud (RVM N° 003-2016 Minedu)
	06 – Aniversario de la Provincia de Tocache
	09 – Aniversario de la Batalla de Ayacucho
	10 - Declaración Universal de los Derechos Humanos
	25 – Nacimiento de Jesús

8.11. HORARIO DE CLASE

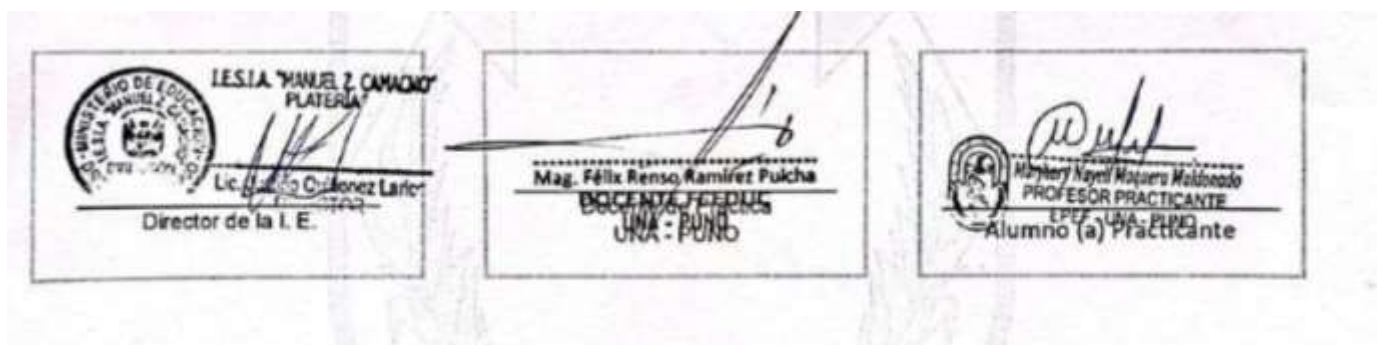
HORARIO PERSONAL DEL ESTUDIANTE PRACTICANTE

I. DATOS INFORMATIVOS:

a. Institución Educativa:	MANUEL ZUÑIGA CAMACHO- PLATERIA		
b. Director (a):	JUSTINO QUIÑONEZ LARICO		
c. Docente del Área:	FELIX CAHUI OHA		
d. Docente de Practica:	FELIX RENSO RAMIREZ PULCHA		
e. Estudiante Practicante:	MARJHORY NAYELI MAQUERA MALDONADO		
f. Práctica Preprofesional:	SECUNDARIO RURAL		
g. Ciclo Semestre académico:	IX	Fecha:	10 /10/2025

II. HORARIO DE CLASES:

Nº DIA	HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1	8:30am – 9:40 am			2°		1°
2	9:50am – 11:10 am			3°		
3	11:50am – 1:10 am					



8.12. PRINCIPIOS DE LA EDUCACIÓN (Art. 8 LGE)

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 a las normas de convivencia; que fortalece la conciencia moral individual y hace posible una sociedad basada en el ejercicio permanente de la responsabilidad ciudadana.
- b) La equidad, que garantiza a todos 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 rural, sin distinción de etnia, religión, sexo u otra causa de discriminación, contribuyendo así a la eliminación de la pobreza, la exclusión y las desigualdades.
- 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, el ejercicio pleno de la ciudadanía y el reconocimiento de la voluntad popular; y que contribuye a la tolerancia mutua en las relaciones entre las personas y entre mayorías y minorías, así como al fortalecimiento del Estado de Derecho.
- 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, así como en el mutuo conocimiento y actitud de aprendizaje del otro, sustento para la convivencia armónica y el intercambio entre las diversas culturas del mundo.
- 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.

8.13. FINES DE LA EDUCACIÓN (Art. 9 LGE)

Son fines de la educación peruana:

- a) Formar personas capaces de lograr su realización ética, intelectual, artística, cultural, afectiva, física, espiritual y religiosa, promoviendo la formación y consolidación de su identidad y autoestima y su integración adecuada y crítica a la sociedad para el ejercicio de su ciudadanía en armonía con su entorno, así como el desarrollo de sus capacidades y habilidades para vincular su vida con el mundo del trabajo y para afrontar los incesantes cambios en la sociedad y el conocimiento.
- b) Contribuir a formar una sociedad democrática, solidaria, justa, inclusiva, próspera, tolerante y forjadora de una cultura de paz que afirme la identidad nacional sustentada en la diversidad cultural, étnica y lingüística, supere la pobreza e impulse el desarrollo sostenible del país y fomente la integración latinoamericana teniendo en cuenta los retos de un mundo globalizado.

8.14. OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN BÁSICA (Art. 31 LGE)

Son objetivos de la Educación Básica:

- a) Formar integralmente al educando en los aspectos físico, afectivo y cognitivo para el logro de su identidad personal y social, ejercer la ciudadanía y desarrollar actividades laborales y económicas que le permitan organizar su proyecto de vida y contribuir al desarrollo del país.
- b) Desarrollar capacidades, valores y actitudes que permitan al educando aprender a lo largo de toda su vida.
- c) Desarrollar aprendizajes en los campos de las ciencias, las humanidades, la técnica, la cultura, el arte, la educación física y los deportes, así como aquellos que permitan al educando un buen uso y usufructo de las nuevas tecnologías

8.15. CARACTERÍSTICAS DE LOS ESTUDIANTES AL CONCLUIR LA EBR (Diseño Curricular EBR)

CICLO III

Intereses y habilidades

El estudiante se caracteriza por su creciente interés por alternar con nuevas personas y participar activamente del entorno social de sus familiares y pares, para lo cual regula progresivamente sus intereses.

También, responde a reglas sobre lo bueno y lo malo de su cultura, pero las interpreta en términos de las consecuencias concretas de sus acciones, principalmente, las consecuencias físicas o afectivas. En este ciclo, los niños y las niñas continúan en el proceso de construcción de su identidad e incorporan de manera progresiva estrategias de autorregulación, de control de sus emociones y de resolución de algunas situaciones de conflicto con sus pares, mediados por el docente. Además, desarrollan habilidades personales y sociales, tales como el respeto, la colaboración, la ayuda mutua, etc.

Por otro lado, los estudiantes aprenden a través del movimiento; por eso, en esta etapa, es fundamental que realicen actividades físicas como el juego, el deporte u otras que se ejecutan en los diversos contextos en los que se desenvuelven. Estas actividades les permitirán tomar conciencia de sí mismos, construir nociones espaciales y temporales, así como desarrollar capacidades sociomotrices en interacción con el ambiente y con las personas de su entorno.

CICLO IV

Intereses y habilidades

En la interacción cada vez mayor con el entorno, los estudiantes van interesándose por el manejo del dinero, la comprensión de la economía del hogar y de las actividades económicas de sus miembros; a la vez, van consolidando el conocimiento de los números y de las operaciones matemáticas. En especial, manejan con cierta destreza estrategias de tipo mental que les permiten desenvolverse con mayor soltura en transacciones económicas propias de su edad y de su cultura. Aunque avanzan en el desarrollo de su pensamiento abstracto, siguen aprendiendo y encontrando relaciones matemáticas y otras, a partir de la manipulación concreta de objetos en situaciones de su contexto.

CICLO V

Intereses y habilidades

En esta etapa, los estudiantes muestran un mayor nivel de desarrollo de sus competencias, que implique empatía, mayor autoconocimiento, capacidad de examinar sus propias acciones e intenciones y estrategias de autorregulación más consolidadas para hacer frente a sus cambios emocionales, identificando causas y consecuencias de las emociones propias y de los demás. También, desarrollan habilidades como la asertividad en la comunicación, habilidades relacionadas con la investigación, el manejo de datos e información diversa, el cuidado del ambiente, de su salud e higiene de su propio cuerpo, entre otras.

Dado que la cooperación se vuelve más significativa, los niños y las niñas participan en el gobierno del aula y de la escuela para promover expresiones democráticas auténticas.

8.16. ENFOQUES TRANSVERSALES

1. Enfoque de derechos		
Valores	Actitudes que suponen	Se demuestran, por ejemplo, cuando:
Conciencia de derechos	Disposición a conocer, reconocer y valorar los derechos individuales y colectivos que tenemos las personas en el ámbito privado y público	<ul style="list-style-type: none"> Los docentes promueven el conocimiento de los Derechos Humanos y la Convención sobre los Derechos del Niño para empoderar a los estudiantes en su ejercicio democrático.
		<ul style="list-style-type: none"> Los docentes generan espacios de reflexión y crítica sobre el ejercicio de los derechos individuales y colectivos, especialmente en grupos y poblaciones vulnerables.
Libertad y responsabilidad	Disposición a elegir de manera voluntaria y responsable la propia forma de actuar dentro de una sociedad	<ul style="list-style-type: none"> Los docentes promueven oportunidades para que los estudiantes ejerzan sus derechos en la relación con sus pares y adultos.
		<ul style="list-style-type: none"> Los docentes promueven formas de participación estudiantil que permitan el desarrollo de competencias ciudadanas, articulando acciones con la familia y comunidad en la búsqueda del bien común.
Diálogo y concentración	Disposición a conversar con otras personas, intercambiando ideas o afectos de modo alternativo para construir juntos una postura común	<ul style="list-style-type: none"> Los docentes propician y los estudiantes practican la deliberación para arribar a consensos en la reflexión sobre asuntos públicos, la elaboración de normas u otros.

2. Enfoque Inclusivo o de Atención a la diversidad		
Valores	Actitudes que suponen	Se demuestran, por ejemplo, cuando:
Respeto por las diferencias	Reconocimiento al valor inherente de cada persona y de sus derechos, por encima de cualquier diferencia	<ul style="list-style-type: none"> Docentes y estudiantes demuestran tolerancia, apertura y respeto a todos y cada uno, evitando cualquier forma de

		<p>discriminación basada en el prejuicio a cualquier diferencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ni docentes ni estudiantes estigmatizan a nadie. ▪ Las familias reciben información continua sobre los esfuerzos, méritos, avances y logros de sus hijos, entendiendo sus dificultades como parte de su desarrollo y aprendizaje.
Equidad en la enseñanza	Disposición a enseñar ofreciendo a los estudiantes las condiciones y oportunidades que cada uno necesita para lograr los mismos resultados	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Los docentes programan y enseñan considerando tiempos, espacios y actividades diferenciadas de acuerdo a las características y demandas de los estudiantes, las que se articulan en situaciones significativas vinculadas a su contexto y realidad.
Confianza en la persona	Disposición a depositar expectativas en una persona, creyendo sinceramente en su capacidad de superación y crecimiento por sobre cualquier circunstancia	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Los docentes demuestran altas expectativas sobre todos los estudiantes, incluyendo aquellos que tienen estilos diversos y ritmos de aprendizaje diferentes o viven en contextos difíciles. ▪ Los docentes convocan a las familias principalmente a reforzar la autonomía, la autoconfianza y la autoestima de sus hijos, antes que a cuestionarlos o sancionarlos. ▪ Los docentes convocan a las familias principalmente a reforzar la autonomía, la autoconfianza y la autoestima de sus hijos, antes que a cuestionarlos o sancionarlos. ▪ Los estudiantes protegen y fortalecen en toda circunstancia su autonomía, autoconfianza y autoestima.

3. Enfoque Intercultural

Valores	Actitudes que suponen	Se demuestran, por ejemplo, cuando:
Respeto a la identidad cultural	Reconocimiento al valor de las diversas identidades culturales y relaciones de pertenencia de los estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Los docentes y estudiantes acogen con respeto a todos, sin menospreciar ni excluir a nadie en razón de su lengua, su manera de hablar, su forma de vestir, sus costumbres o sus creencias. ▪ Los docentes hablan la lengua materna de los estudiantes y los acompañan con respeto en su proceso de adquisición del castellano como segunda lengua. ▪ Los docentes respetan todas las variantes del castellano que se hablan en distintas regiones del país, sin obligar a los estudiantes a que se expresen oralmente solo en castellano estándar.

Justicia	Disposición a actuar de manera justa, respetando el derecho de todos, exigiendo sus propios derechos y reconociendo derechos a quienes les corresponde	<ul style="list-style-type: none"> Los docentes previenen y afrontan de manera directa toda forma de discriminación, propiciando una reflexión crítica sobre sus causas y motivaciones con todos los estudiantes.
Diálogo intercultural	Fomento de una interacción equitativa entre diversas culturas, mediante el diálogo y el respeto mutuo.	<ul style="list-style-type: none"> Los docentes y directivos propician un diálogo continuo entre diversas perspectivas culturales, y entre estas con el saber científico, buscando complementariedades en los distintos planos en los que se formulan para el tratamiento de los desafíos comunes.

4. Enfoque Igualdad de Género

Valores	Actitudes que suponen	Se demuestran, por ejemplo, cuando:
Igualdad y Dignidad	Reconocimiento al valor inherente de cada persona, por encima de cualquier diferencia de género	<ul style="list-style-type: none"> Docentes y estudiantes no hacen distinciones discriminatorias entre varones y mujeres.
		<ul style="list-style-type: none"> Estudiantes varones y mujeres tienen las mismas responsabilidades en el cuidado de los espacios educativos que utilizan.
Justicia	Disposición a actuar de modo que se dé a cada quien lo que le corresponde, en especial a quienes se ven perjudicados por las desigualdades de género	<ul style="list-style-type: none"> Docentes y directivos fomentan la asistencia de las estudiantes que se encuentran embarazadas o que son madres o padres de familia.
		<ul style="list-style-type: none"> Docentes y directivos fomentan una valoración sana y respetuosa del cuerpo e integridad de las personas; en especial, se previene y atiende adecuadamente las posibles situaciones de violencia sexual (Ejemplo: tocamientos indebidos, acoso, etc.).
Empatía	Reconoce y valora las emociones y necesidades afectivas de los otros/as y muestra sensibilidad ante ellas al identificar situaciones de desigualdad de género, evidenciando así la capacidad de comprender o acompañar a las personas en dichas emociones o necesidades afectivas.	<ul style="list-style-type: none"> Estudiantes y docentes analizan los prejuicios entre géneros. Por ejemplo, que las mujeres limpian mejor, que los hombres no son sensibles, que las mujeres tienen menor capacidad que los varones para el aprendizaje de las matemáticas y ciencias, que los varones tienen menor capacidad que las mujeres para desarrollar aprendizajes en el área de Comunicación, que las mujeres son más débiles, que los varones son más irresponsables.

5. Enfoque Ambiental

Valores	Actitudes que suponen	Se demuestran, por ejemplo, cuando:
---------	-----------------------	-------------------------------------

<p>Solidaridad planetaria y equidad intergeneracional</p>	<p>Disposición para colaborar con el bienestar y la calidad de vida de las generaciones presentes y futuras, así como con la naturaleza asumiendo el cuidado del planeta</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Docentes y estudiantes desarrollan acciones de ciudadanía, que demuestren conciencia sobre los eventos climáticos extremos ocasionados por el calentamiento global (sequías e inundaciones, entre otros.), así como el desarrollo de capacidades de resiliencia para la adaptación al cambio climático. ▪ Docentes y estudiantes plantean soluciones en relación a la realidad ambiental de su comunidad, tal como la contaminación, el agotamiento de la capa de ozono, la salud ambiental, etc.
<p>Justicia y solidaridad</p>	<p>Disposición a evaluar los impactos y costos ambientales de las acciones y actividades cotidianas, y a actuar en beneficio de todas las personas, así como de los sistemas, instituciones y medios compartidos de los que todos dependemos</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Docentes y estudiantes realizan acciones para identificar los patrones de producción y consumo de aquellos productos utilizados de forma cotidiana, en la escuela y la comunidad. ▪ Docentes y estudiantes implementan las 3R (reducir, reusar y reciclar), la segregación adecuada de los residuos sólidos, las medidas de ecoeficiencia, las prácticas de cuidado de la salud y para el bienestar común. ▪ Docentes y estudiantes impulsan acciones que contribuyan al ahorro del agua y el cuidado de las cuencas hidrográficas de la comunidad, identificando su relación con el cambio climático, adoptando una nueva cultura del agua. ▪ Docentes y estudiantes promueven la preservación de entornos saludables, a favor de la limpieza de los espacios educativos que comparten, así como de los hábitos de higiene y alimentación saludables.
<p>Respeto a toda forma de vida</p>	<p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Docentes planifican y desarrollan acciones pedagógicas a favor de la preservación de la flora y fauna local, promoviendo la conservación de la diversidad biológica nacional. ▪ Docentes y estudiantes promueven estilos de vida en armonía con el ambiente, revalorando los saberes locales y el conocimiento ancestral. ▪ Docentes y estudiantes impulsan la recuperación y uso de las áreas verdes y las áreas naturales, como espacios educativos, a fin de valorar el beneficio que les brindan.

6. Enfoque Orientación al bien común

Valores	Actitudes que suponen	Se demuestran, por ejemplo, cuando:
Equidad y justicia	Disposición a reconocer a que, ante situaciones de inicio diferentes, se requieren compensaciones a aquellos con mayores dificultades	<ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes comparten siempre los bienes disponibles para ellos en los espacios educativos (recursos, materiales, instalaciones, tiempo, actividades, conocimientos) con sentido de equidad y justicia.
Solidaridad	Disposición a apoyar incondicionalmente a personas en situaciones comprometidas o difíciles	<ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes demuestran solidaridad con sus compañeros en toda situación en la que padecen dificultades que rebasan sus posibilidades de afrontarlas.
Empatía	Identificación afectiva con los sentimientos del otro y disposición para apoyar y comprender sus circunstancias	<ul style="list-style-type: none"> Los docentes identifican, valoran y destacan continuamente actos espontáneos de los estudiantes en beneficio de otros, dirigidos a procurar o restaurar su bienestar en situaciones que lo requieran.
Responsabilidad	Disposición a valorar y proteger los bienes comunes y compartidos de un colectivo	<ul style="list-style-type: none"> Los docentes promueven oportunidades para que las y los estudiantes asuman responsabilidades diversas y los estudiantes las aprovechan, tomando en cuenta su propio bienestar y el de la colectividad.

7. Enfoque Búsqueda de la Excelencia

Valores	Actitudes que suponen	Se demuestran, por ejemplo, cuando:
Flexibilidad y apertura	Disposición para adaptarse a los cambios, modificando si fuera necesario la propia conducta para alcanzar determinados objetivos cuando surgen dificultades, información no conocida o situaciones nuevas	<ul style="list-style-type: none"> Docentes y estudiantes comparan, adquieren y emplean estrategias útiles para aumentar la eficacia de sus esfuerzos en el logro de los objetivos que se proponen.
		<ul style="list-style-type: none"> Docentes y estudiantes demuestran flexibilidad para el cambio y la adaptación a circunstancias diversas, orientados a objetivos de mejora personal o grupal.
Superación personal	Disposición a adquirir cualidades que mejorarán el propio desempeño y aumentarán el estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias	<ul style="list-style-type: none"> Docentes y estudiantes utilizan sus cualidades y recursos al máximo posible para cumplir con éxito las metas que se proponen a nivel personal y colectivo.
		<ul style="list-style-type: none"> Docentes y estudiantes se esfuerzan por superarse, buscando objetivos que representen avances respecto de su actual nivel de posibilidades en determinados ámbitos de desempeño.

8.17. CARTEL DE COMPETENCIAS, CAPACIDADES, ESTANDARES DE APRENDIZAJE Y DESEMPEÑOS POR GRADO

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. En especial, el área de Educación Física se ocupa de promover y facilitar que los estudiantes desarrollen y vinculen las siguientes competencias



Enfoque que sustenta el desarrollo de las competencias en el área de Educación Física

COMP.	CAP	PRIMERO	SEGUNDO
SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD	ESTANDAR	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando comprende cómo usar su cuerpo en diferentes acciones que realiza utilizando su lado dominante y realizan movimientos coordinados que le ayudan a sentirse seguros en la práctica de actividades físicas. Se orienta espacialmente en relación asimismo y a otros puntos de referencia. Se expresa corporalmente con sus pares utilizando el ritmo, gestos y movimientos como recursos para comunicar.	
	COMPRENDE SU CUERPO	1.1.1 Explora de manera autónoma las posibilidades de su cuerpo en diferentes acciones para mejorar sus movimientos (saltar, correr, lanzar) al mantener y o recuperar el equilibrio en el espacio y con los objetos, cuando utiliza conscientemente distintas bases de sustentación; así, conoce en sí mismo su lado dominante.	1.1.1 Explora de manera autónoma sus posibilidades de movimiento al realizar con seguridad y confianza habilidades motrices básicas, mediante movimientos coordinados según sus intereses, necesidades y posibilidades.
		1.1.2 Se orienta en un espacio y tiempo determinados, reconociendo su lado izquierdo y derecho, y a través de las nociones “arriba-abajo”, “dentro-fuera”, “cerca-lejos”, con relación a si mismo y de acuerdo a sus intereses y necesidades.	1.1.2 Se orienta en el espacio y tiempo con relación a sí mismo y a otros puntos de referencia; reconoce sus posibilidades de equilibrio con diferentes bases de sustentación en acciones lúdicas.
	SE EXPRESA CORPORALMENTE	1.2.1 Explora nuevos movimientos y gestos para representar objetos, personajes, estados de ánimo y ritmos sencillos de distintos orígenes: de la naturaleza, del propio cuerpo, de la música, etc.	1.2.1 Resuelve situaciones motrices al utilizar su lenguaje corporal (gestos, contacto visual, actitud corporal, apariencia, etc.), verbal y sonoro, que lo ayudan a sentirse seguro, confiado y aceptado.
1.2.2 Se expresa motrizmente para comunicar sus emociones (miedo, angustia, alegría, placer, torpeza, inhibición, rabia, entre otras) y representan en el juego acciones cotidianas de su familia y de la comunidad.; así, afirma su identidad personal.		1.2.2 Utiliza su cuerpo y el movimiento para expresar ideas y emociones en la práctica de actividades lúdicas con diferentes tipos de ritmos y música, a fin de expresarse corporalmente y mediante el uso de diversos elementos.	
ASUME UNA VIDA	2.1. Comprende las relaciones entre la actividad física,	Asume una vida saludable cuando diferencia los alimentos saludables de su dieta personal y familiar, los momentos adecuados para ingerirlos y las posturas que lo ayudan al buen desempeño en la práctica de actividades físicas, recreativas y de la vida cotidiana, reconociendo la importancia del autocuidado. Participa regularmente en la práctica de actividades lúdicas identificando su ritmo cardiaco, respiración y sudoración; utiliza prácticas de activación corporal y psicológica antes de la actividad lúdica	

		2.1.1 Describe los alimentos saludables de su dieta familiar y las posturas que son beneficiosas para su salud y en la práctica de actividades lúdicas.	2.1.1 Explica la importancia de la activación corporal (calentamiento) y psicológico (atención, concentración y motivación) antes de la actividad lúdica, e identifica los signos y síntomas relacionados con el ritmo cardíaco, la respiración agitada y la sudoración, que aparecen en el organismo al practicar actividades lúdicas.
		2.1.2 Regula su esfuerzo al participar en actividades lúdicas e identifica en sí mismo y en otros la diferencia entre inspiración y espiración, en reposo y movimiento, en las actividades lúdicas.	2.1.2 Diferencia los alimentos saludables y nutritivos que forman parte de su dieta personal y familiar y los momentos adecuados para ingerirlos; explica la importancia de hidratarse; conoce las posturas adecuada en la práctica de actividades físicas y en la vida cotidiana, que le permiten mayor seguridad.
	2.2. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida	2.2.1 Realiza con autonomía prácticas de cuidado personal al asearse, al vestirse, al adoptar posturas adecuadas en la práctica de actividades lúdicas y de la vida cotidiana. Ejemplo: el estudiante usa diversos medios de protección frente a la radiación solar.	2.2.1 Incorpora prácticas de cuidado al asearse y vestirse; adopta posturas adecuadas en la práctica de actividades lúdicas y en la vida cotidiana, que le permiten la participación en el juego sin afectar su desempeño.
		2.2.2 Busca satisfacer sus necesidades corporales cuando tiene sed y resuelve las dificultades que le produce el cansancio, la incomodidad y la inactividad; evidencia su bienestar al realizar actividades lúdicas y se siente bien consigo mismo, con los otros y con su entorno.	2.2.2 Regula su esfuerzo en la práctica de actividades lúdicas y reconoce la importancia del autocuidado para prevenir enfermedades.
INTERACTÚA A TRAVÉS DE SUS HABILIDADES SOCIO MOTRICES	3.1. Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices	Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices al aceptar al otro como compañero de juego y busca el consenso sobre la manera de jugar para lograr el bienestar común y muestra una actitud de respeto evitando juegos violentos y humillantes; expresa su posición ante un conflicto con intención de resolverlo y escucha la posición de sus compañeros en los diferentes tipos de juegos. Resuelve situaciones motrices a través de estrategias colectivas y participa en la construcción de reglas de juego adaptadas a la situación y al entorno, para lograr un objetivo común en la práctica de actividades lúdicas.	
		3.1.1 Asume roles y funciones de manera individual y dentro de un grupo; interactúa de forma espontánea en actividades lúdicas y disfruta de la compañía de sus pares para sentirse parte del grupo.	3.1.1 Participa en juegos cooperativos y de oposición en parejas y pequeños grupos; acepta al oponente como compañero de juego y llega al consenso sobre la manera de jugar.

		3.1.2 Participa en juegos cooperativos y de oposición en parejas y pequeños grupos; acepta al oponente como compañero de juego y las formas diferentes de jugar.	3.1.2 Muestra actitud de respeto en la práctica de actividades lúdicas y evita juegos bruscos, amenazas o apodos; acepta la participación de todos sus compañeros.
	3.2. Crea y aplica tácticas de juego	3.2.1 Propone soluciones a situaciones motrices y lúdicas, y llega a acuerdos con sus pares a fin de cumplir con los objetivos que surjan; respeta las reglas de juego propuestas (por ellos mismos, por el maestro y por las condiciones de entorno) en diferentes actividades lúdicas.	3.2.1 Resuelve de manera compartida situaciones producidas en los diferentes tipos de juegos (tradicionales, autóctonos, etc.) y adecúa las reglas para la inclusión de sus pares y el entorno, con el fin de lograr un desarrollo eficaz de la actividad.

COMPETENCIAS TRANSVERSALES

Competencias transversales	Capacidades	Desempeños
Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Personaliza entornos virtuales. ➤ Gestiona información del entorno virtual. ➤ Interactúa en entornos virtuales. ➤ Crea objetos virtuales en diversos formatos. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Navega en entornos virtuales y realiza búsquedas de información como parte de una actividad. ➤ Participa en juegos interactivos en los que realiza simulaciones y problematizaciones para desarrollar aprendizajes en las áreas curriculares. ➤ Explora dispositivos tecnológicos, como radio, televisión, videgrabadora, cámara, Tablet, teléfonos celulares, entre otros, y los utiliza en actividades específicas teniendo en cuenta criterios de seguridad y cuidado.

Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Define metas de aprendizaje. ➤ Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje. ➤ Monitorea y ajusta su desempeño durante el proceso de aprendizaje. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Determina con ayuda de un adulto qué necesita aprender considerando sus experiencias y saberes previos para realizar una tarea. Fija metas de duración breve que le permitan lograr dicha tarea. ➤ Propone al menos una estrategia para realizar la tarea y explica cómo se organizará para lograr las metas. ➤ Revisa con la ayuda de un adulto su actuar con relación a las estrategias aplicadas y realiza cambios, si es necesario, para lograr los resultados previstos. ➤ Explica cómo ha llegado a la meta de aprendizaje que se propuso, las dificultades que tuvo y los cambios que realizó.
--	--	--

8.18. CARACTERÍSTICAS DEL CURRÍCULO NACIONAL DE LA EBR

IX. PROPUESTA DE EVALUACION.,

9.1. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS DE APLICACIÓN EN EL AULA

Formulación de lineamientos generales a nivel institucional y de aula:

- ❖ La Metodología a aplicar en ambos niveles en el presente año lectivo es la ACTIVA.
- ❖ Creación de un clima afectivo en el aula, que favorezca las relaciones interpersonales de reciprocidad y respeto mutuo para con sus profesores y sus pares:
 - ✓ Las técnicas de trabajo grupal.
 - ✓ Emplear las técnicas de socio drama.
- ❖ La participación activa consciente e intencional de los estudiantes en el proceso de construcción de sus aprendizajes:
 - ✓ Infraestructura incluida dentro del material de aprendizaje, utilizando las paredes, el patio, los baños, para crear imágenes que representan contenidos de aprendizajes en las diversas áreas.
 - ✓ Creación de la radio escolar interna, para que los alumnos establezcan una comunicación permanente en la institución educativa.
- ❖ La promoción permanente en los educandos, de actividades de reflexión sobre el proceso de adquisición de sus propios aprendizajes (meta cognición) y de la necesidad de desarrollar la capacidad de juzgar y valorar la calidad de los aprendizajes que realiza:
 - ✓ Preparar al alumno para que pueda emitir un juicio crítico, responsable y constructivo que revalore lo que hace.
 - ✓ Partir de las habilidades comunicativas y de razonamiento lógico.
 - ✓ Talleres de creación literaria.
 - ✓ Concursos intersecciones: razonamiento lógico, verbal, ajedrez, futbol, vóley, danzas, etc.
 - ✓ Participación activa y permanente en las Campañas de Movilización de los aprendizajes del MED-UGEL-IE: FENCYT, Juegos Florales, Olimpiadas, etc. de Matemáticas y Comunicación, etc.

9.2. LINEAMIENTOS DE EVALUACION DE LOS APRENDIZAJES

Teniendo en cuenta los lineamientos de evaluación planteados en la Propuesta Pedagógica de nuestro PEI, la evaluación se realizará por criterios e indicadores; tomando en cuenta una evaluación formativa e informativa; desarrollando constantemente la retroalimentación, evaluando actitudes y comportamientos propiamente definidos.

Así mismo la evaluación será teniendo en cuenta sus características, tipos y utilizando técnicas e instrumentos de evaluación pertinentes al área curricular y al nivel.

9.3. ESCALA DE CALIFICACION

ESCALA VALORATIVA	NIVEL DE LOGRO
AD	<p>LOGRO DESTACADO</p> <p>Cuando el estudiante evidencia un nivel superior a lo esperado respecto a la competencia. Esto quiere decir que demuestra aprendizajes que van más allá del nivel esperado.</p>
A	<p>LOGRO ESPERADO</p> <p>Cuando el estudiante evidencia el nivel esperado respecto a la competencia, demostrando manejo satisfactorio en todas las tareas propuestas y en el tiempo programado.</p>
B	<p>EN PROCESO</p> <p>Cuando el estudiante está próximo o cerca al nivel esperado respecto a la competencia, para lo cual requiere acompañamiento durante un tiempo razonable para lograrlo.</p>
C	<p>EN INICIO</p> <p>Cuando el estudiante muestra un progreso mínimo en una competencia de acuerdo al nivel esperado. Evidencia con frecuencia dificultades en el desarrollo de las tareas, por lo que necesita mayor tiempo de acompañamiento e intervención del docente.</p>

9.4. MATRIZ DE EVALUACION

TIPOS	TÉCNICAS	EVIDENCIAS	INSTRUMENTOS
FINALIDAD O FUNCIÓN	Observación directa	DESEMPEÑOS Y PROCESOS	Listas de cotejo
Diagnostica		Exposición oral	Escalas de observación
Formativa		Tarea – producto	Registro anecdótico
Sumativa		Actividad de aula	Diario de clases
		Técnica cooperativa	Rubrica analítica

MOMENTO	Rúbricas de evaluación	PRODUCTOS – DESEMPEÑOS Y PROCESOS	Rúbricas Para la enseñanza: indicadores de calidad. Para el aprendizaje: analíticas o de procesos, holísticas o criteriosales.	
Inicial Continua o procesual Final Diferida		Exposición oral Productos de tareas Resolución de problemas Textos escritos Productos finales		
EXTENSIÓN		Intercambios orales	DESEMPEÑOS – PREGUNTAS Y RESPUESTAS	Registro anecdótico Escala de valoración Lista de cotejo Rúbricas (A - H)
Global Parcial			Dialogo Entrevista Cuestionarios Debate Asamblea	
AGENTE EVALUADOR	Ejercicios prácticos	PRODUCTOS – DESEMPEÑOS Y PROCESOS	Lista de cotejo Escala de valoración Registro anecdótico Diario de clases Rúbrica analítica	
Autoevaluación Coevaluación Heteroevaluación (Evaluación auténtica)		Proyectos/tareas Mapa mental Análisis de casos Portafolio Ensayo		
ENFOQUE METODOLÓGICO		Pruebas objetivas	PREGUNTAS Y RESPUESTAS	Lista de cotejo Escala de observación Registro anecdótico Diario de clases Rúbricas (A - H)
Cualitativa Cuantitativa Cuali – cuantitativa	Cuestionario Buen examen Pruebas de desarrollo Examen tipo test			

ESTÁNDAR DE COMPARACIÓN	Auto - evaluación	PRODUCTOS – DESEMPEÑOS Y PROCESOS	Diana Contrato didáctico Rúbrica gamificada Cuaderno de equipo Diario de aprendizaje Semáforo
Normativa Criterial		Portafolio Actividades de aula Técnicas cooperativas	



"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. JUSTINO QUIÑONEZ LARICO
 Director de la I.E.S. MANUEL ZUÑIGA CAMACHO
Ciudad. PUNO-PLATERÍA

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 prácticas 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: MARJHORY NAYELI MAQUERA MALDONADO 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 EFRAÍN HUMBERTO, quien realizará las acciones de coordinación y monitoreo en vuestra Institución Educativa.

Hacemos propicia la oportunidad para expresarle las consideraciones más distinguidas.

Atentamente,


 DR. Jorge Alfredo Ortiz del Carpio
 DECANO DE LA FCEDUC-UNA-PUNO

Recibido 18-09-2025
 LESIA MARRERO Z. CAMACHO
 PLATERIA
 LIC. Justino Quiñonez Larico
 DIRECTOR



HORARIO PERSONAL DEL ESTUDIANTE PRACTICANTE

I. DATOS INFORMATIVOS:


1.1. Institución Educativa:	MANUEL ZUÑIGA CAMACHO- PLATERIA		
1.2. Director (a):	JUSTINO QUIÑONEZ LARICO		
1.3. Docente del Área:	FELIX CAHUI OHA		
1.4. Docente de Practica:	FELIX RENSO RAMIREZ PULCHA		
1.5. Estudiante Practicante:	MARJHORY NAYELI MAQUERA MALDONADO		
1.6. Práctica Preprofesional:	SECUNDARIO RURAL		
1.7. Ciclo Semestre académico:	IX	Fecha:	10 /10/2025

II. HORARIO DE CLASES:

N°	HORA	DIA				
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1	8:30am – 9:40 am			2°		1°
2	9:50am – 11:10 am			3°		
3	11:50am – 1:10 am					


 I.E.S.I.A. "MANUEL Z. CAMACHO"
 PLATERIA
 Lic. Justino Quiñonez Larico
 Director de la I. E.


 Mag. Félix Renso Ramírez Pulcha
 DOCENTE F.F.E.D.U.S.
 U.N.A. - PUNO


 Marjory Nayeli Maquera Maldonado
 PROFESOR PRACTICANTE
 E.P.F. U.N.A. - PUNO
 Alumno (a) Practicante



PLANIFICACIÓN CURRICULAR ANUAL

NIVEL SECUNDARIA 2025

I. DATOS INFORMATIVOS.

DRE	PUNO	UGEL	Puno	LE.	Manuel Zuñiga Camacho.
Área	Educación Física	Ciclo	VI	Grado/sección	1 grado.
Horas semanales	2 horas	Turno	Mañana	Director(a)	Justino Quiñonez Larico
Profesor titular	Felix Cahui Oha			Prof. Practicante	Marjhory Nayeli Maquera Maldonado

II. DESCRIPCIÓN GENERAL.

La Institución Educativa Secundaria "Manuel Zuñiga Camacho, platería" de la ciudad de Puno, es una institución educativa pública que busca brindar una formación integral y de calidad a sus estudiantes, promoviendo su desarrollo personal y profesional, así como su armonía con la naturaleza. Entre sus características, cuenta con una escolaridad mixta y está ubicada en la zona rural.

Los estudiantes de este ciclo experimentan una serie de transiciones a nivel físico, emocional, psicológico, social y mental que conllevan cambios en la manera de procesar y construir conocimientos e interactuar con otros. Los cambios físicos que experimentan los adolescentes van consolidando su identidad en imagen corporal, y generan en ellos más conciencia de su cuerpo y de cómo se ven ante otros. Su pensamiento es más abstracto en relación con la etapa anterior, lo que significa que está en condiciones de desarrollar aprendizajes más profundos y complejos. En lo social y emocional, los adolescentes tienden a la formación de grupos heterogéneos, en los cuales puede expresarse y sentirse bien. También vivencia periodos de inestabilidad emocional y la experiencia de una mayor intensidad en la expresión de los sentimientos. Por ello, esta etapa implica un desfase entre lo físico, lo emocional y lo cognitivo; es decir, los estudiantes cuentan con una madurez biológica que no siempre se corresponde con la madurez emocional y con los cambios cognitivos que no se dominan. Están en proceso de reafirmación de su personalidad, reconocen su necesidad de independencia y de reafirmación de su propio "yo" y sienten la necesidad de aumentar su confianza en sí mismo para asumir responsabilidades como jóvenes y ciudadanos. En adolescentes asume conscientemente los resultados de su creatividad y muestra interés por las experiencias científicas. Además, se comunica de manera libre y autónoma en los diversos contextos donde interactúa.

Por ende, el área se sustenta 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. Se refiere a la valoración de la condición del estudiante para moverse de forma intencionada, guiado por sus necesidades e intereses particulares, y tomando en cuenta sus posibilidades de acción en la interacción permanente con su entorno. Es un proceso dinámico y que se desarrolla a lo largo de la vida a partir del hacer autónomo de los estudiantes, y se manifiesta en la modificación 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.

Por lo cual, la evolución de la Educación Física está determinada actualmente por los avances sociales, científicos y tecnológicos en el mundo. Las demandas sociales respecto de la formación de hábitos relacionados con el logro del bienestar físico, psicológico y emocional han generado 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 sobre el cuidado de su salud y de la de los demás, buscando que sean autónomos y capaces de asumir



sus propias decisiones para la mejora de la calidad de vida. El logro del Perfil de egreso de los estudiantes de la Educación Básica requiere el desarrollo de diversas competencias. En especial, el área de Educación Física se ocupa de promover y facilitar que los estudiantes desarrollen las siguientes competencias y capacidades

III. MATRIZ DE LAS SITUACIONES SIGNIFICATIVAS UNIDADES DIDÁCTICAS

Nº	SITUACIÓN	TÍTULO DE LA EXPERIENCIA DE LA EdA Y/O UA	DURACIÓN	FECHAS
1	Al iniciar el año escolar 2025 en la IES Manuel Zuñiga Camacho - plateria, es fundamental realizar una evaluación diagnóstica que permita valorar los aprendizajes desarrollados el año anterior, sobre todo en relación con el atletismo, ya que esta disciplina ofrece múltiples oportunidades para observar las capacidades físicas, la interacción social, el control emocional y la actitud frente al movimiento. Desde esta perspectiva, proponemos actividades centradas en situaciones significativas que nos permitan tener un panorama claro del punto de partida de nuestros estudiantes, considerando sus experiencias previas, el desarrollo de sus competencias y su preparación para asumir nuevos aprendizajes.	"Descubro mis habilidades participando en mini olimpiadas escolares"	5 semanas.	Desde el marzo 25 de mazo hasta el 23 de abril.
2	Durante el desarrollo de una jornada interna de mini olimpiadas en la IES Manuel Zuñiga Camacho - Plateria, se podrá observar si el estudiante muestra disposición, autonomía, liderazgo y respeto por sus compañeros, así como si participa con entusiasmo en pruebas como carreras, lanzamientos o saltos. Esta actividad permitirá reconocer si el estudiante asume retos físicos, coopera en la organización de los eventos, se adapta a las reglas y aporta al clima saludable durante la competencia. ¿Te sentiste motivado y preparado al participar en las competencias del año pasado?, ¿estás listo para nuevos desafíos físicos este 2025?	"Exploro y aplico técnicas básicas del atletismo en espacios abiertos "	4 semanas.	Desde el 23 de mayo hasta el 20 de junio
3	Al retomar las técnicas básicas del atletismo vistas el año anterior en las clases de Educación Física de la IES Manuel Zuñiga Camacho - Plateria como salidas rápidas, desplazamientos, posturas de carrera, giros, lanzamientos o saltos— se podrá identificar el nivel de dominio corporal alcanzado, la coordinación general y la disposición para corregir errores. Estas prácticas también permitirán ver la madurez física y la actitud hacia el aprendizaje activo. ¿Recuerdas cómo aplicar las técnicas básicas del atletismo?, ¿qué tan hábil te sientes ahora en comparación al año anterior?	" Me supero al registrar y mejorar mis marcas personales en pruebas atléticas "	4 semanas.	Desde el 20 de junio hasta el 18 de julio.
4	En la IES Manuel Zuñiga Camacho - Plateria, los estudiantes reflexionarán sobre los hábitos de vida saludable que aplicaron el año anterior, específicamente en relación con su práctica del vóley, y cómo estos impactaron directamente en su rendimiento físico. Se evaluarán aspectos como la alimentación, hidratación y descanso, y	"Mejora de habilidades técnicas en vóley a través de hábitos saludables"	4 semanas.	Desde el 18 de julio hasta el 15 de agosto.



	<p>contribuyeron al desarrollo de habilidades como resistencia, agilidad, concentración y prevención de lesiones en el vóley. Los estudiantes identificarán los hábitos que mejoraron su desempeño y aquellos que necesitan mejorar para potenciar su salud y rendimiento físico en este deporte. ¿Llevaste una vida saludable el año pasado en relación con la práctica del vóley? ¿Qué cambios realizarás en tu alimentación, descanso e hidratación este 2025 para mejorar tu rendimiento en el vóley?</p>			
5	<p>En la IES Manuel Zuñiga Camacho - Plateria, se pondrá énfasis en la importancia de una hidratación adecuada y un descanso adecuado para prevenir lesiones comunes en el futsal, tales como esguinces, deshidratación o fatiga muscular. Los estudiantes participarán en actividades y discusiones sobre los efectos negativos de no seguir estas prácticas, como la fatiga excesiva durante el juego, la falta de concentración y un mayor riesgo de lesiones. El objetivo es que los estudiantes tomen conciencia de la importancia de incorporar estos hábitos en su vida diaria y en su rutina deportiva. ¿Te has hidratado adecuadamente y descansado lo suficiente durante la práctica del futsal? ¿Cómo crees que estas acciones impactan en tu rendimiento y previenen lesiones? ¿Qué cambios implementarás en tu rutina este 2025?</p>	<p>"Prevención de lesiones en futsal mediante la salud integral"</p>	<p>3 semanas.</p>	<p>Desde el 15 de agosto hasta el 17 de setiembre</p>
6	<p>En la IES Manuel Zuñiga Camacho - Plateria, los estudiantes diseñarán una rutina equilibrada que contemple tanto el ejercicio físico regular como el descanso necesario para un óptimo rendimiento en el futbol. A través de una guía de entrenamiento, los estudiantes elaborarán su propio plan semanal de actividades, asegurando que integren no solo las prácticas de vóley, sino también días de descanso y otras actividades complementarias como ejercicios de estiramiento, fuerza y flexibilidad. Además, se les promoverá la importancia de seguir una dieta equilibrada que apoye sus objetivos de salud y rendimiento deportivo. ¿Estás siguiendo una rutina saludable de entrenamiento y descanso que te ayude a mejorar en el Futbol? ¿Cómo planificarás tus entrenamientos, descanso e hidratación para potenciar tu rendimiento y salud en 2025?</p>	<p>"Desarrollo físico y mental en futbol a través de la nutrición y el descanso"</p>	<p>4 semanas.</p>	<p>Del 17 de septiembre al 10 de octubre.</p>
7	<p>En la IES Manuel Zuñiga Camacho - Plateria, los estudiantes trabajarán en la mejora de sus habilidades técnicas en Basquet, tales como el pase, el dribbling y el tiro, reflexionando sobre cómo estas habilidades requieren un buen estado físico. Los estudiantes identificarán cómo la alimentación adecuada, el descanso y la hidratación influyen en el desarrollo de estas habilidades y en el rendimiento durante los entrenamientos y partidos. De esta manera, comprenderán la importancia de aplicar hábitos saludables para potenciar su rendimiento</p>	<p>"Trabajo en equipo y estrategias tácticas en Basquet"</p>	<p>5 semanas.</p>	<p>Del 15 de octubre al 14 de noviembre</p>



	saludables para potenciar su rendimiento futbolístico. ¿Cómo impacta tu salud física, derivados de tus hábitos alimenticios y de descanso, en tu rendimiento en básquet? ¿Qué cambios realizarás este 2025 para mejorar tus habilidades futbolísticas?			
8	En la IES Manuel Zuñiga Camacho - Platería, se organiza un Programa de Iniciación a la Gimnasia Saludable dirigido a estudiantes que se acercan por primera vez a la gimnasia. El programa busca introducir los fundamentos de la gimnasia básica, rítmica y artística, mientras se enfatiza la importancia de hábitos saludables como la hidratación adecuada y el descanso suficiente para prevenir lesiones comunes (como calambres, esguinces o fatiga muscular) y mejorar el aprendizaje inicial. Los estudiantes explorarán los orígenes de la gimnasia, aprenderán movimientos fundamentales y comenzarán a crear secuencias básicas, culminando en un evento de exhibición seaicillo que fomente su interés por la disciplina.	"Conocemos la Gimnasia: Orígenes, Fundamentos y Creación Coreográfica en Gimnasia Básica, Rítmica y Artística"	5 semanas.	Desde el 14 de noviembre hasta el 19 de diciembre

IV. ORGANIZACIÓN DE LOS PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE.

COMPETENCIAS, ÁREA Y TRANSVERSAL	CAPACIDADES.	UNIDADES DIDÁCTICAS								ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
		UA-EdA 1	UA-EdA 2	UA-EdA 3	UA-EdA 4	UA-EdA 5	UA-EdA 6	UA-EdA 7	UA-EdA 8	
		"..."	"..."	"..."	"..."	"..."	"..."	"..."	"..."	
		"Descubro mis habilidades participando en mini olimpiadas escolares"	"Exploro y aplico técnicas básicas del atletismo en espacios abiertos"	"Me supero al registrar y mejorar mis marcas personales en pruebas atléticas"	"Mejora de habilidades técnicas en vóley a través de hábitos saludables"	"Prevención de lesiones en fútbol mediante la salud integral"	"Desarrollo físico y mental en fútbol a través de la nutrición y el descanso"	"Trabajo en equipo y estrategias tácticas en Basquet"	"Conocemos la Gimnasia: Orígenes, Fundamentos y Creación Coreográfica en Gimnasia Básica, Rítmica y Artística"	
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	Comprende su cuerpo.	X	X	X			X	X	X	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
	Se expresa corporal mente.	X		X	X	X	X	X	X	
Asume una vida saludable	Comprende las relaciones entre la actividad física,	X	X	X	X	X	X	X	X	



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA – ACREDITADA

PRÁCTICA PREPROFESIONAL

(Práctica en el Nivel Secundaria)



		UA-EdA 1	UA-EdA 2	UA-EdA 3	UA-EdA 4	UA-EdA 5	UA-EdA 6	UA-EdA 7	UA-EdA 8	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 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 promocióne la salud integrada al bienestar colectivo, integrando a todas las personas de la comunidad educativa en eventos lúdico-deportivos y
	alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud.									
	Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida:	X	X	X	X	X	X	X	X	
Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.	Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices:	X	X	X	X	X	X	X		
	Crea y aplica estrategias y tácticas de juego	X	X			X				
Competencias transversales										
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC	Personaliza entornos virtuales	X	X	X	X	X	X	X	X	
	Gestiona información del entorno virtual	X	X	X	X	X	X	X	X	
	Interactúa en entornos virtuales	X	X	X	X	X	X	X	X	
	Crea objetos virtuales en diversos formatos	X	X	X	X	X	X	X	X	
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Define metas de aprendizaje	X	X	X	X	X	X	X	X	
	Organiza acciones estratégicas para	X	X	X	X	X	X	X	X	



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA - ACREDITADA

PRÁCTICA PREPROFESIONAL

(Práctica en el Nivel Secundaria)



	alcanzar sus metas										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
	Monitorea y ajusta su desempeño durante el proceso de aprendizaje	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
ENFOQUES TRANSVERSALES		X	X	X	X	X	X	X	X	X	

V. CALENDARIZACIÓN DEL AÑO ESCOLAR.

BLOQUES	DURACIÓN	FECHA DE INICIO Y FIN
Primer bloque de semana de gestión	02 semana	Del 03 de marzo al 14 de marzo
Primer bloque de semanas lectivas	09 semana	Del 17 de marzo al 16 de mayo
Segundo bloque de semanas de gestión	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
Tercer bloque de semanas de gestión	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
Cuarto bloque de semanas de gestión	01 semana	Del 13 de octubre al 17 de octubre
Cuarto bloque de semanas lectivas	09 semanas	Del 20 de octubre al 19 de diciembre
Quinto bloque de semana de gestión	02 semanas	Del 22 de diciembre al 31 de diciembre

VI. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS.

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS
<ul style="list-style-type: none"> Participación del estudiante (inductivo - deductivo) Tipo de instrucción (Instrucción directa y búsqueda) 	<ul style="list-style-type: none"> Técnica de enseñanza por instrucción directa. Técnica de enseñanza por indagación Guía de observación Pruebas de ejecución 	<ul style="list-style-type: none"> Lista de cotejo Registro auxiliar



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA - ACREDITADA

PRÁCTICA PREPROFESIONAL

(Práctica en el Nivel Secundaria)



	<ul style="list-style-type: none"> Desarrollo de actividades. 	
--	--	--

VII. EVALUACIÓN.

Evaluación diagnóstica	Evaluación formativa	Evaluación sumativa
Se realiza la evaluación diagnóstica para determinar 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 progreso del desarrollo de las competencias.

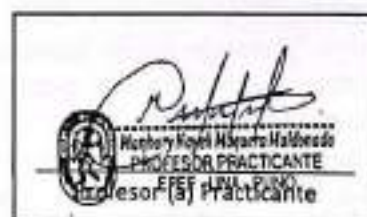
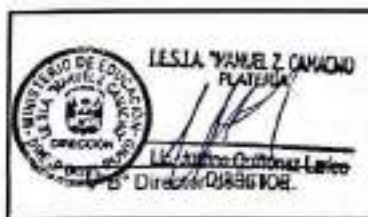
VIII. MEDIOS Y MATERIALES

Materiales No fungibles	Materiales fungibles
<ul style="list-style-type: none"> Plataforma Arcos Colchonetas Pelotas de trapo Platillos (grandes, medianos y pequeños) Sacos Balones de voleibol/Balones de futbol 	<ul style="list-style-type: none"> Pelotas Globos Vasos descartables Cintas Papel Clips Palillos

IX. BIBLIOGRAFÍA

Para el docente	Para el alumno
<ul style="list-style-type: none"> Currículo Nacional http://www.inacap.cl/data/e_news_sdo/boletia_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/colecci%C3%B3n/libros/de-adultos/enciclopedia-completa-de-los-deportes/ 	<ul style="list-style-type: none"> 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, .10.. del 2025





PLANIFICACIÓN CURRICULAR ANUAL

NIVEL SECUNDARIA 2025

I. DATOS INFORMATIVOS.

DRE	PUNO	UGEL	Puno	I.E.	Manuel Zuñiga Camacho.
Área	Educación Física	Ciclo	VI	Grado/sección	2 grado.
Horas semanales	2 horas	Turno	Mañana	Director(a)	Justino Quiñonez Larico
Profesor titular	Felix Cahui Oha			Prof. Practicante	Marjhory Nayeli Maquera Maldonado

II. DESCRIPCIÓN GENERAL.

La Institución Educativa Secundaria "Manuel Zuñiga Camacho, plateria" de la ciudad de Puno, es una institución educativa pública que busca brindar una formación integral y de calidad a sus estudiantes, promoviendo su desarrollo personal y profesional, así como su armonía con la naturaleza. Entre sus características, cuenta con una escolaridad mixta y está ubicada en la zona rural.

Los estudiantes de este ciclo experimentan una serie de transiciones a nivel físico, emocional, psicológico, social y mental que conllevan cambios en la manera de procesar y construir conocimientos e interactuar con otros. Los cambios físicos que experimentan los adolescentes van consolidando su identidad en imagen corporal, y generan en ellos más conciencia de su cuerpo y de cómo se ven ante otros. Su pensamiento es más abstracto en relación con la etapa anterior, lo que significa que está en condiciones de desarrollar aprendizajes más profundos y complejos. En lo social y emocional, Los adolescentes tienden a la formación de grupos heterogéneos, en los cuales puede expresarse y sentirse bien. También vivencia periodos de inestabilidad emocional y la experiencia de una mayor intensidad en la expresión de los sentimientos. Por ello, esta etapa implica un desfase entre lo físico, lo emocional y lo cognitivo; es decir, los estudiantes cuentan con una madurez biológica que no siempre se corresponde con la madurez emocional y con los cambios cognitivos llega no se dominan. Están en proceso de reafirmación de su personalidad, reconocen su necesidad de independencia y de reafirmación de su propio "yo" y sienten la necesidad de aumentar su confianza en sí mismo para asumir responsabilidades como jóvenes y ciudadanos. En adolescentes asume conscientemente los resultados de su creatividad y muestra interés por las experiencias científicas. Además, se comunica de manera libre y autónoma en los diversos contextos donde interactúa.

Por ende, el área se sustenta 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. Se refiere a la valoración de la condición del estudiante para moverse de forma intencionada, guiado por sus necesidades e intereses particulares, y tomando en cuenta sus posibilidades de acción en la interacción permanente con su entorno. Es un proceso dinámico y que se desarrolla a lo largo de la vida a partir del hacer autónomo de los estudiantes, y se manifiesta en la modificación 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.

Por lo cual, la evolución de la Educación Física está determinada actualmente por los avances sociales, científicos y tecnológicos en el mundo. Las demandas sociales respecto de la formación de hábitos relacionados con el logro del bienestar físico, psicológico y emocional han generado 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 sobre el cuidado de su salud y de la de los demás, buscando que sean autónomos y capaces de asumir



sus propias decisiones para la mejora de la calidad de vida. El logro del Perfil de egreso de los estudiantes de la Educación Básica requiere el desarrollo de diversas competencias. En especial, el área de Educación Física se ocupa de promover y facilitar que los estudiantes desarrollen las siguientes competencias y capacidades

III. MATRIZ DE LAS SITUACIONES SIGNIFICATIVAS UNIDADES DIDÁCTICAS

Nº	SITUACIÓN	TÍTULO DE LA EXPERIENCIA DE LA EdA Y/O UA	DURACIÓN	FECHAS
1	Al iniciar el año escolar 2025 en la IES Manuel Zuñiga Camacho - platería, es fundamental realizar una evaluación diagnóstica que permita valorar los aprendizajes desarrollados el año anterior, sobre todo en relación con el atletismo, ya que esta disciplina ofrece múltiples oportunidades para observar las capacidades físicas, la interacción social, el control emocional y la actitud frente al movimiento. Desde esta perspectiva, proponemos actividades centradas en situaciones significativas que nos permitan tener un panorama claro del punto de partida de nuestros estudiantes, considerando sus experiencias previas, el desarrollo de sus competencias y su preparación para asumir nuevos aprendizajes.	"Descubro mis habilidades participando en mini olimpiadas escolares"	5 semanas.	Desde el marzo 25 de mazo hasta el 23 de abril.
2	Durante el desarrollo de una jornada interna de mini olimpiadas en la IES Manuel Zuñiga Camacho - Platería, se podrá observar si el estudiante muestra disposición, autonomía, liderazgo y respeto por sus compañeros, así como si participa con entusiasmo en pruebas como carreras, lanzamientos o saltos. Esta actividad permitirá reconocer si el estudiante asume retos físicos, coopera en la organización de los eventos, se adapta a las reglas y aporta al clima saludable durante la competencia. ¿Te sentiste motivado y preparado al participar en las competencias del año pasado?, ¿estás listo para nuevos desafíos físicos este 2025?	"Exploro y aplico técnicas básicas del atletismo en espacios abiertos "	4 semanas.	Desde el 23 de mayo hasta el 20 de junio
3	Al retomar las técnicas básicas del atletismo vistas el año anterior en las clases de Educación Física de la IES Manuel Zuñiga Camacho - Platería como salidas rápidas, desplazamientos, posturas de carrera, giros, lanzamientos o saltos— se podrá identificar el nivel de dominio corporal alcanzado, la coordinación general y la disposición para corregir errores. Estas prácticas también permitirán ver la madurez física y la actitud hacia el aprendizaje activo. ¿Recuerdas cómo aplicar las técnicas básicas del atletismo?, ¿qué tan hábil te sientes ahora en comparación al año anterior?	* Me supero al registrar y mejorar mis marcas personales en pruebas atléticas *	4 semanas.	Desde el 20 de junio hasta el 18 de julio.
4	En la IES Manuel Zuñiga Camacho - Platería, los estudiantes reflexionarán sobre los hábitos de vida saludable que aplicaron el año anterior, específicamente en relación con su práctica del vóley, y cómo estos impactaron directamente en su rendimiento físico. Se evaluarán aspectos como la alimentación, hidratación y descanso, y	"Mejora de habilidades técnicas en vóley a través de hábitos saludables"	4 semanas.	Desde el 18 de julio hasta el 15 de agosto.



	<p>contribuyeron al desarrollo de habilidades como resistencia, agilidad, concentración y prevención de lesiones en el vóley. Los estudiantes identificarán los hábitos que mejoraron su desempeño y aquellos que necesitan mejorar para potenciar su salud y rendimiento físico en este deporte. ¿Llevaste una vida saludable el año pasado en relación con la práctica del vóley? ¿Qué cambios realizarás en tu alimentación, descanso e hidratación este 2025 para mejorar tu rendimiento en el vóley?</p>			
5	<p>En la IES Manuel Zuñiga Camacho - Plateria, se pondrá énfasis en la importancia de una hidratación adecuada y un descanso adecuado para prevenir lesiones comunes en el futsal, tales como esguinces, deshidratación o fatiga muscular. Los estudiantes participarán en actividades y discusiones sobre los efectos negativos de no seguir estas prácticas, como la fatiga excesiva durante el juego, la falta de concentración y un mayor riesgo de lesiones. El objetivo es que los estudiantes tomen conciencia de la importancia de incorporar estos hábitos en su vida diaria y en su rutina deportiva. ¿Te has hidratado adecuadamente y descansado lo suficiente durante la práctica del futsal? ¿Cómo crees que estas acciones impactan en tu rendimiento y previenen lesiones? ¿Qué cambios implementarás en tu rutina este 2025?</p>	<p>"Prevención de lesiones en futsal mediante la salud integral"</p>	<p>3 semanas.</p>	<p>Desde el 15 de agosto hasta el 17 de setiembre</p>
6	<p>En la IES Manuel Zuñiga Camacho - Plateria, los estudiantes diseñarán una rutina equilibrada que contemple tanto el ejercicio físico regular como el descanso necesario para un óptimo rendimiento en el fútbol. A través de una guía de entrenamiento, los estudiantes elaborarán su propio plan semanal de actividades, asegurando que integren no solo las prácticas de vóley, sino también días de descanso y otras actividades complementarias como ejercicios de estiramiento, fuerza y flexibilidad. Además, se les promoverá la importancia de seguir una dieta equilibrada que apoye sus objetivos de salud y rendimiento deportivo. ¿Estás siguiendo una rutina saludable de entrenamiento y descanso que te ayude a mejorar en el Fútbol? ¿Cómo planificarás tus entrenamientos, descanso e hidratación para potenciar tu rendimiento y salud en 2025?</p>	<p>"Desarrollo físico y mental en fútbol a través de la nutrición y el descanso"</p>	<p>4 semanas.</p>	<p>Del 17 de septiembre al 10 de octubre.</p>
7	<p>En la IES Manuel Zuñiga Camacho - Plateria, los estudiantes trabajarán en la mejora de sus habilidades técnicas en Basquet, tales como el pase, el dribbling y el tiro, reflexionando sobre cómo estas habilidades requieren un buen estado físico. Los estudiantes identificarán cómo la alimentación adecuada, el descanso y la hidratación influyen en el desarrollo de estas habilidades y en el rendimiento durante los entrenamientos y partidos. De esta manera, comprenderán la importancia de aplicar hábitos saludables para potenciar su rendimiento</p>	<p>"Trabajo en equipo y estrategias tácticas en Basquet"</p>	<p>5 semanas.</p>	<p>Del 15 de octubre al 14 de noviembre</p>



	saludables para potenciar su rendimiento futbolístico. ¿Cómo impacta tu salud física, derivados de tus hábitos alimenticios y de descanso, en tu rendimiento en básquet? ¿Qué cambios realizarás este 2025 para mejorar tus habilidades futbolísticas?			
8	En la IES Manuel Zuñiga Camacho - Platería, se organiza un Programa de Iniciación a la Gimnasia Saludable dirigido a estudiantes que se acercan por primera vez a la gimnasia. El programa busca introducir los fundamentos de la gimnasia básica, rítmica y artística, mientras se enfatiza la importancia de hábitos saludables como la hidratación adecuada y el descanso suficiente para prevenir lesiones comunes (como calambres, esguinces o fatiga muscular) y mejorar el aprendizaje inicial. Los estudiantes explorarán los orígenes de la gimnasia, aprenderán movimientos fundamentales y comenzarán a crear secuencias básicas, culminando en un evento de exhibición sencillo que fomente su interés por la disciplina.	"Conocemos la Gimnasia: Orígenes, Fundamentos y Creación Coreográfica en Gimnasia Básica, Rítmica y Artística"	5 semanas.	Desde el 14 de noviembre hasta el 19 de diciembre

IV. ORGANIZACIÓN DE LOS PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE.

COMPETENCIAS, ÁREA Y TRANSVERSAL	CAPACIDADES.	UNIDADES DIDÁCTICAS								ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
		UA-EdA 1	UA-EdA 2	UA-EdA 3	UA-EdA 4	UA-EdA 5	UA-EdA 6	UA-EdA 7	UA-EdA 8	
		"..."	"..."	"..."	"..."	"..."	"..."	"..."	"..."	
		"Descubro mis habilidades participando en mini olimpiadas escolares"	"Exploro y aplico técnicas básicas del atletismo en espacios abiertos"	Me supero al registrar y mejorar mis marcas personales en pruebas atléticas"	"Mejora de habilidades técnicas en vóley a través de hábitos saludables"	"Prevención de lesiones en fútbol mediante la salud integral"	"Desarrollo físico y mental en fútbol a través de la nutrición y el descanso"	"Trabajo en equipo y estrategias tácticas en Basquet"	"Conocemos la Gimnasia: Orígenes, Fundamentos y Creación Coreográfica en Gimnasia Básica, Rítmica y Artística"	
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	Comprende su cuerpo.	X	X	X			X	X	X	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
	Se expresa corporalmente.	X		X	X	X	X	X	X	
Asume una vida saludable	Comprende las relaciones entre la actividad física,	X	X	X	X	X	X	X	X	



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA - ACREDITADA

PRÁCTICA PREPROFESIONAL

(Práctica en el Nivel Secundaria)



	alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud.									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 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 promueve la salud integrada al bienestar colectivo. Integrando a todas las personas de la comunidad educativa en eventos lúdico-deportivos y
	Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida:	X	X	X	X	X	X	X	X	
Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.	Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices:	X	X	X	X	X	X	X		
	Crea y aplica estrategias y tácticas de juego	X	X			X				
Competencias transversales		UA-EdA 1	UA-EdA 2	UA-EdA 3	UA-EdA 4	UA-EdA 5	UA-EdA 6	UA-EdA 7	UA-EdA 8	
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC	Personaliza entornos virtuales	X	X	X	X	X	X	X	X	
	Gestiona información del entorno virtual	X	X	X	X	X	X	X	X	
	Interactúa en entornos virtuales	X	X	X	X	X	X	X	X	
	Crea objetos virtuales en diversos formatos	X	X	X	X	X	X	X	X	
Gestiona su rendimiento de manera autónoma	Define metas de aprendizaje	X	X	X	X	X	X	X	X	
	Organiza acciones estratégicas para	X	X	X	X	X	X	X	X	



	alcanzar sus metas									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
	Monitoreo y ajusta su desempeño durante el proceso de aprendizaje	X	X	X	X	X	X	X	X	
ENFOQUES TRANSVERSALES		X	X	X	X	X	X	X	X	

V. CALENDARIZACIÓN DEL AÑO ESCOLAR.

BLOQUES	DURACIÓN	FECHA DE INICIO Y FIN
Primer bloque de semana de gestión	02 semana	Del 03 de marzo al 14 de marzo
Primer bloque de semanas lectivas	09 semana	Del 17 de marzo al 16 de mayo
Segundo bloque de semanas de gestión	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
Tercer bloque de semanas de gestión	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
Cuarto bloque de semanas de gestión	01 semana	Del 13 de octubre al 17 de octubre
Cuarto bloque de semanas lectivas	09 semanas	Del 20 de octubre al 19 de diciembre
Quinto bloque de semana de gestión	02 semanas	Del 22 de diciembre al 31 de diciembre

VI. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS.

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS
<ul style="list-style-type: none"> Participación del estudiante (inductivo - deductivo) Tipo de instrucción (Instrucción directa y búsqueda) 	<ul style="list-style-type: none"> Técnica de enseñanza por instrucción directa. Técnica de enseñanza por indagación Guiada observación Pruebas de ejecución 	<ul style="list-style-type: none"> Lista de cotejo Registro auxiliar



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO
Facultad de Ciencias de la Educación
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA - ACREDITADA
PRÁCTICA PREPROFESIONAL
(Práctica en el Nivel Secundaria)



	<ul style="list-style-type: none"> Desarrollo de actividades. 	
--	--	--

VII. EVALUACIÓN.

Evaluación diagnóstica	Evaluación formativa	Evaluación sumativa
Se realiza la evaluación diagnóstica para determinar 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 progreso del desarrollo de las competencias.

VIII. MEDIOS Y MATERIALES

Materiales No fungibles	Materiales fungibles
<ul style="list-style-type: none"> Plataforma Arcos Colchonetas Pelotas de trapo Platillos (grandes, medianos y pequeños) Sacos Balones de voleibol/Balones de futbol 	<ul style="list-style-type: none"> Pelotas Globos Vasos descartables Cintas Papel Clips Palillos

IX. BIBLIOGRAFÍA

Para el docente	Para el alumno
<ul style="list-style-type: none"> Currículo Nacional http://www.inacap.cl/data/e_news_sde/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/colecci%C3%B3n/libros/de-adultos/enciclopedia-completa-de-los-deportes/ 	<ul style="list-style-type: none"> 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, .10.. del 2025


LESIA "MARCEL Z. CAYACU"
 PLATERIA

 U.N.A. PUNO
 Directora CREDUC



Nancy Nery Wayara Maldonado
 PROFESOR PRACTICANTE
 EPEF - UNA - PUNO
 Profesor (a) Practicante


PROF. FELIX CHUI OCHOA
 Profesor Titular


Mag. Félix Renán Ramírez Pulcha
 DOCENTE FCEDUC
 UNA - PUNO
 Docente de Práctica UNA-PUNO



PLANIFICACIÓN CURRICULAR ANUAL
NIVEL SECUNDARIA 2025

I. DATOS INFORMATIVOS.

DRE	PUNO	UGEL	Puno	LE.	Manuel Zuñiga Camacho.
Área	Educación Física	Ciclo	VI	Grado/sección	3 grado.
Horas semanales	2 horas	Turno	Mañana	Director(a)	Justino Quiñonez Larico
Profesor titular	Felix Cahui Oba			Prof. Practicante	Marjory Nayeli Maquera Maldonado

II. DESCRIPCIÓN GENERAL.

La Institución Educativa Secundaria “Manuel Zuñiga Camacho, plateria” de la ciudad de Puno, es una institución educativa pública que busca brindar una formación integral y de calidad a sus estudiantes, promoviendo su desarrollo personal y profesional, así como su armonía con la naturaleza. Entre sus características, cuenta con una escolaridad mixta y está ubicada en la zona rural.

Los estudiantes de este ciclo experimentan una serie de transiciones a nivel físico, emocional, psicológico, social y mental que conllevan cambios en la manera de procesar y construir conocimientos e interactuar con otros. Los cambios físicos que experimentan los adolescentes van consolidando su identidad en imagen corporal, y generan en ellos más conciencia de su cuerpo y de cómo se ven ante otros. Su pensamiento es más abstracto en relación con la etapa anterior, lo que significa que está en condiciones de desarrollar aprendizajes más profundos y complejos. En lo social y emocional, los adolescentes tienden a la formación de grupos heterogéneos, en los cuales puede expresarse y sentirse bien. También vivencia periodos de inestabilidad emocional y la experiencia de una mayor intensidad en la expresión de los sentimientos. Por ello, esta etapa implica un desfase entre lo físico, lo emocional y lo cognitivo; es decir, los estudiantes cuentan con una madurez biológica que no siempre se corresponde con la madurez emocional y con los cambios cognitivos que no se dominan. Están en proceso de reafirmación de su personalidad, reconocen su necesidad de independencia y de reafirmación de su propio “yo” y sienten la necesidad de aumentar su confianza en sí mismo para asumir responsabilidades como jóvenes y ciudadanos. En adolescentes asume conscientemente los resultados de su creatividad y muestra interés por las experiencias científicas. Además, se comunica de manera libre y autónoma en los diversos contextos donde interactúa.

Por ende, el área se sustenta 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. Se refiere a la valoración de la condición del estudiante para moverse de forma intencionada, guiado por sus necesidades e intereses particulares, y tomando en cuenta sus posibilidades de acción en la interacción permanente con su entorno. Es un proceso dinámico y que se desarrolla a lo largo de la vida a partir del hacer autónomo de los estudiantes, y se manifiesta en la modificación 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.

Por lo cual, la evolución de la Educación Física está determinada actualmente por los avances sociales, científicos y tecnológicos en el mundo. Las demandas sociales respecto de la formación de hábitos relacionados con el logro del bienestar físico, psicológico y emocional han generado 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 sobre el cuidado de su salud y de la de los demás, buscando que sean autónomos y capaces de asumir



sus propias decisiones para la mejora de la calidad de vida. El logro del Perfil de egreso de los estudiantes de la Educación Básica requiere el desarrollo de diversas competencias. En especial, el área de Educación Física se ocupa de promover y facilitar que los estudiantes desarrollen las siguientes competencias y capacidades

III. MATRIZ DE LAS SITUACIONES SIGNIFICATIVAS UNIDADES DIDÁCTICAS

Nº	SITUACIÓN	TÍTULO DE LA EXPERIENCIA DE LA EdA Y/O UA	DURACIÓN	FECHAS
1	Al iniciar el año escolar 2025 en la IES Manuel Zuñiga Camacho - plateria, es fundamental realizar una evaluación diagnóstica que permita valorar los aprendizajes desarrollados el año anterior, sobre todo en relación con el atletismo, ya que esta disciplina ofrece múltiples oportunidades para observar las capacidades físicas, la interacción social, el control emocional y la actitud frente al movimiento. Desde esta perspectiva, proponemos actividades centradas en situaciones significativas que nos permitan tener un panorama claro del punto de partida de nuestros estudiantes, considerando sus experiencias previas, el desarrollo de sus competencias y su preparación para asumir nuevos aprendizajes.	"Descubro mis habilidades participando en mini olimpiadas escolares"	5 semanas.	Desde el marzo 25 de mazo hasta el 23 de abril.
2	Durante el desarrollo de una jornada interna de mini olimpiadas en la IES Manuel Zuñiga Camacho - Plateria, se podrá observar si el estudiante muestra disposición, autonomía, liderazgo y respeto por sus compañeros, así como si participa con entusiasmo en pruebas como carreras, lanzamientos o saltos. Esta actividad permitirá reconocer si el estudiante asume retos físicos, coopera en la organización de los eventos, se adapta a las reglas y aporta al clima saludable durante la competencia. ¿Te sentiste motivado y preparado al participar en las competencias del año pasado?, ¿estás listo para nuevos desafíos físicos este 2025?	"Exploro y aplico técnicas básicas del atletismo en espacios abiertos "	4 semanas.	Desde el 23 de mayo hasta el 20 de junio
3	Al retomar las técnicas básicas del atletismo vistas el año anterior en las clases de Educación Física de la IES Manuel Zuñiga Camacho - Plateria como salidas rápidas, desplazamientos, posturas de carrera, giros, lanzamientos o saltos— se podrá identificar el nivel de dominio corporal alcanzado, la coordinación general y la disposición para corregir errores. Estas prácticas también permitirán ver la madurez física y la actitud hacia el aprendizaje activo. ¿Recuerdas cómo aplicar las técnicas básicas del atletismo?, ¿qué tan hábil te sientes ahora en comparación al año anterior?	" Me supero al registrar y mejorar mis marcas personales en pruebas atléticas "	4 semanas.	Desde el 20 de julio hasta el 18 de julio.
4	En la IES Manuel Zuñiga Camacho - Plateria, los estudiantes reflexionarán sobre los hábitos de vida saludable que aplicaron el año anterior, específicamente en relación con su práctica del vóley, y cómo estos impactaron directamente en su rendimiento físico. Se evaluarán aspectos como la alimentación, hidratación y descanso, y	"Mejora de habilidades técnicas en vóley a través de hábitos saludables"	4 semanas.	Desde el 18 de julio hasta el 15 de agosto.



	<p>contribuyeron al desarrollo de habilidades como resistencia, agilidad, concentración y prevención de lesiones en el vóley. Los estudiantes identificarán los hábitos que mejoraron su desempeño y aquellos que necesitan mejorar para potenciar su salud y rendimiento físico en este deporte. ¿Llevaste una vida saludable el año pasado en relación con la práctica del vóley? ¿Qué cambios realizarás en tu alimentación, descanso e hidratación este 2025 para mejorar tu rendimiento en el vóley?</p>			
5	<p>En la IES Manuel Zuñiga Camacho - Plateria, se pondrá énfasis en la importancia de una hidratación adecuada y un descanso adecuado para prevenir lesiones comunes en el futsal, tales como esguinces, deshidratación o fatiga muscular. Los estudiantes participarán en actividades y discusiones sobre los efectos negativos de no seguir estas prácticas, como la fatiga excesiva durante el juego, la falta de concentración y un mayor riesgo de lesiones. El objetivo es que los estudiantes tomen conciencia de la importancia de incorporar estos hábitos en su vida diaria y en su rutina deportiva. ¿Te has hidratado adecuadamente y descansado lo suficiente durante la práctica del futsal? ¿Cómo crees que estas acciones impactan en tu rendimiento y previenen lesiones? ¿Qué cambios implementarás en tu rutina este 2025?</p>	<p>"Prevención de lesiones en futsal mediante la salud integral"</p>	<p>3 semanas.</p>	<p>Desde el 15 de agosto hasta el 17 de setiembre</p>
6	<p>En la IES Manuel Zuñiga Camacho - Plateria, los estudiantes diseñarán una rutina equilibrada que contemple tanto el ejercicio físico regular como el descanso necesario para un óptimo rendimiento en el fútbol. A través de una guía de entrenamiento, los estudiantes elaborarán su propio plan semanal de actividades, asegurando que integren no solo las prácticas de vóley, sino también días de descanso y otras actividades complementarias como ejercicios de estiramiento, fuerza y flexibilidad. Además, se les promoverá la importancia de seguir una dieta equilibrada que apoye sus objetivos de salud y rendimiento deportivo. ¿Estás siguiendo una rutina saludable de entrenamiento y descanso que te ayude a mejorar en el Fútbol? ¿Cómo planificarás tus entrenamientos, descanso e hidratación para potenciar tu rendimiento y salud en 2025?</p>	<p>"Desarrollo físico y mental en fútbol a través de la nutrición y el descanso"</p>	<p>4 semanas.</p>	<p>Del 17 de septiembre al 10 de octubre.</p>
7	<p>En la IES Manuel Zuñiga Camacho - Plateria, los estudiantes trabajarán en la mejora de sus habilidades técnicas en Basquet, tales como el pase, el dribbling y el tiro, reflexionando sobre cómo estas habilidades requieren un buen estado físico. Los estudiantes identificarán cómo la alimentación adecuada, el descanso y la hidratación influyen en el desarrollo de estas habilidades y en el rendimiento durante los entrenamientos y partidos. De esta manera, comprenderán la importancia de aplicar hábitos saludables para potenciar su rendimiento</p>	<p>"Trabajo en equipo y estrategias tácticas en Basquet"</p>	<p>5 semanas.</p>	<p>Del 15 de octubre al 14 de noviembre</p>



	saludables para potenciar su rendimiento futbolístico. ¿Cómo impacta tu salud física, derivados de tus hábitos alimenticios y de descanso, en tu rendimiento en básquet? ¿Qué cambios realizarás este 2025 para mejorar tus habilidades futbolísticas?			
8	En la IES Manuel Zuñiga Camacho - Platería, se organiza un Programa de Iniciación a la Gimnasia Saludable dirigido a estudiantes que se acercan por primera vez a la gimnasia. El programa busca introducir los fundamentos de la gimnasia básica, rítmica y artística, mientras se enfatiza la importancia de hábitos saludables como la hidratación adecuada y el descanso suficiente para prevenir lesiones comunes (como calambres, esguinces o fatiga muscular) y mejorar el aprendizaje inicial. Los estudiantes explorarán los orígenes de la gimnasia, aprenderán movimientos fundamentales y comenzarán a crear secuencias básicas, culminando en un evento de exhibición sencillo que fomente su interés por la disciplina.	"Conocemos la Gimnasia: Orígenes, Fundamentos y Creación Coreográfica en Gimnasia Básica, Rítmica y Artística"	5 semanas.	Desde el 14 de noviembre hasta el 19 de diciembre

IV. ORGANIZACIÓN DE LOS PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE.

COMPETENCIAS, ÁREA Y TRANSVERSAL	CAPACIDADES.	UNIDADES DIDÁCTICAS								ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
		UA-EdA 1	UA-EdA 2	UA-EdA 3	UA-EdA 4	UA-EdA 5	UA-EdA 6	UA-EdA 7	UA-EdA 8	
		"..."	"..."	"..."	"..."	"..."	"..."	"..."	"..."	
		"Descubro mis habilidades participando en mini olimpiadas escolares"	"Exploro y aplico técnicas básicas del atletismo en espacios abiertos"	Me supero al registrar y mejorar mis marcas personales en pruebas atléticas"	"Mejora de habilidades técnicas en vóley a través de hábitos saludables"	"Prevención de lesiones en fútbol mediante la salud integral"	"Desarrollo físico y mental en fútbol a través de la nutrición y el descanso"	"Trabajo en equipo y estrategias tácticas en Básquet"	"Conocemos la Gimnasia: Orígenes, Fundamentos y Creación Coreográfica en Gimnasia Básica, Rítmica y Artística"	
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	Comprende su cuerpo.	X	X	X			X	X	X	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
	Se expresa corporalmente.	X		X	X	X	X	X	X	
Asume una vida saludable	Comprende las relaciones entre la actividad física,	X	X	X	X	X	X	X	X	



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA - ACREDITADA

PRÁCTICA PREPROFESIONAL

(Práctica en el Nivel Secundaria)



	alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud.									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 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 promueve la salud integrada al bienestar colectivo, integrando a todas las personas de la comunidad educativa en eventos lúdico-deportivos y
	Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida:	X	X	X	X	X	X	X	X	
Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.	Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices:	X	X	X	X	X	X	X		
	Crea y aplica estrategias y tácticas de juego	X	X			X				
Competencias transversales		UA-EdA 1	UA-EdA 2	UA-EdA 3	UA-EdA 4	UA-EdA 5	UA-EdA 6	UA-EdA 7	UA-EdA 8	
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC	Personaliza entornos virtuales	X	X	X	X	X	X	X	X	
	Gestiona información del entorno virtual	X	X	X	X	X	X	X	X	
	Interactúa en entornos virtuales	X	X	X	X	X	X	X	X	
	Crea objetos virtuales en diversos formatos	X	X	X	X	X	X	X	X	
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Define metas de aprendizaje	X	X	X	X	X	X	X	X	
	Organiza acciones estratégicas para	X	X	X	X	X	X	X	X	



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA - ACREDITADA

PRÁCTICA PREPROFESIONAL

(Prácticas en el Nivel Secundaria)



	alcanzar sus metas									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
	Monitoreo y ajuste su desempeño durante el proceso de aprendizaje	X	X	X	X	X	X	X	X	
ENFOQUES TRANSVERSALES		X	X	X	X	X	X	X	X	

V. CALENDARIZACIÓN DEL AÑO ESCOLAR.

BLOQUES	DURACIÓN	FECHA DE INICIO Y FIN
Primer bloque de semana de gestión	02 semana	Del 03 de marzo al 14 de marzo
Primer bloque de semanas lectivas	09 semana	Del 17 de marzo al 16 de mayo
Segundo bloque de semanas de gestión	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
Tercer bloque de semanas de gestión	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
Cuarto bloque de semanas de gestión	01 semana	Del 13 de octubre al 17 de octubre
Cuarto bloque de semanas lectivas	09 semanas	Del 20 de octubre al 19 de diciembre
Quinto bloque de semana de gestión	02 semanas	Del 22 de diciembre al 31 de diciembre

VI. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS.

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS
<ul style="list-style-type: none"> Participación del estudiante (inductivo – deductivo) Tipo de instrucción (Instrucción directa y búsqueda) 	<ul style="list-style-type: none"> Técnica de enseñanza por instrucción directa. Técnica de enseñanza por indagación Guiade observación Pruebas de ejecución 	<ul style="list-style-type: none"> Lista de cotejo Registro auxiliar



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO
Facultad de Ciencias de la Educación
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA - ACREDITADA
PRÁCTICA PREPROFESIONAL
(Práctica en el Nivel Secundaria)



	<ul style="list-style-type: none"> Desarrollo de actividades. 	
--	--	--

VII. EVALUACIÓN.

Evaluación diagnóstica	Evaluación formativa	Evaluación sumativa
Se realiza la evaluación diagnóstica para determinar 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 progreso del desarrollo de las competencias.

VIII. MEDIOS Y MATERIALES


Materiales No fungibles	Materiales fungibles
<ul style="list-style-type: none"> Plataforma Arcos Colchonetas Pelotas de trapo Platillos (grandes, medianos y pequeños) Sacos Balones de voleibol/Balones de futbol 	<ul style="list-style-type: none"> Pelotas Globos Vasos descartables Cintas Papel Clips Palillos

IX. BIBLIOGRAFÍA

Para el docente	Para el alumno
<ul style="list-style-type: none"> Curriculo Nacional http://www.inacap.cl/data/e_news_sdc/boletin_3.htm Cartilla de planificación curricular- MINEDU Barta Anna, "1000 ejercicios y juegos de gimnasia ritmica deportiva" Editorial Paidotribo, España. Blázquez Domingo "Evaluar en Educación Física", publicaciones INDE, España, 1997. http://museodeljuego.org/colecc%C3%B3n/libros/de-adultos/enciclopedia-completa-de-los-deportes/ 	<ul style="list-style-type: none"> 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, .10., del 2025


LESLA YANIEL Z. CUMACKY
 PLATERA
 Lic. Wilma Quiliches Lator
 DIRECTORA
 V.B. Director de la I. E.


 Wallyery Yanyí Nazare Maldonado
 PROFESOR PRACTICANTE
 EPEE - UNA - PUNO
 Profesor (a) Practicante


 M.A. FELIX RAMIRO OCHOA
 Profesor Titular


 Mag. Félix Ramiro Ramírez Pulcha
 DOCENTE FCEDUC
 UNA - PUNO
 Docente de Práctica UNA-PUNO



UNIDAD DE APRENDIZAJE N° 6

"Desarrollo físico y mental en futbol a través de la nutrición y el descanso"

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	Manuel Zuñiga Camacho.			Área	EDUCACIÓN FÍSICA
Bimestre	III	Año/Sección	1º grado	Duración	Del 17 de septiembre al 10 de octubre.
Número de Horas	2 horas	Profesor Titular	Felix Cahui Oha		
Profesor Practicante	Marjhory Nayeli Maquera Maldonado				

II. PLANTEAMIENTO DE LA SITUACIÓN SIGNIFICATIVA.

III.

En la IES Manuel Zuñiga Camacho - Plateria, los estudiantes diseñarán una rutina equilibrada que contemple tanto el ejercicio físico regular como el descanso necesario para un óptimo rendimiento en el futbol. A través de una guía de entrenamiento, los estudiantes elaborarán su propio plan semanal de actividades, asegurando que integren no solo las prácticas de futbol, sino también días de descanso y otras actividades complementarias como ejercicios de estiramiento, fuerza y flexibilidad. Además, se les promoverá la importancia de seguir una dieta equilibrada que apoye sus objetivos de salud y rendimiento deportivo. ¿Estás siguiendo una rutina saludable de entrenamiento y descanso que te ayude a mejorar en el futbol? ¿Cómo planificarás tus entrenamientos, descanso e hidratación para potenciar tu rendimiento y salud en 2025?

IV. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE

Competencias y Capacidades	Estándares de aprendizaje	Desempeños precisados de grado	Criterios de evaluación	Producto
<p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p> <ul style="list-style-type: none"> Comprende su cuerpo. Expresa corporalmente. <p>Asume una vida saludable.</p> <ul style="list-style-type: none"> Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida. 	<p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando relaciona cómo su imagen corporal y la aceptación de los otros influyen en el concepto de sí mismo. Realiza habilidades motrices específicas, regulando su tono, postura, equilibrio y tomando como referencia la trayectoria de objetos, los otros y sus propios desplazamientos. Produce secuencias de movimientos y gestos corporales para manifestar sus emociones con base en el ritmo y la música y utilizando diferentes materiales. Asume una vida saludable cuando comprende los beneficios que la práctica de actividad física produce sobre su salud, para mejorar su calidad de vida. Conoce su estado nutricional e identifica los beneficios nutritivos y el origen de los alimentos, promueve el consumo de alimentos de su región, analiza la proporción adecuada de ingesta para mejorar su rendimiento físico y mental. Analiza los</p>	<ul style="list-style-type: none"> 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. Resuelve situaciones motrices 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. Realiza técnicas de expresión motriz (mímica, 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 	<p>Evalúa la capacidad para reconocer cómo la comida y el sueño impactan la energía para el fútbol.</p> <p>Evalúa la capacidad para crear un plan semanal simple que incluya fútbol, ejercicios y descanso.</p> <p>Evalúa la capacidad para planificar y aplicar estrategias de hidratación para el fútbol.</p> <p>Evalúa la capacidad para combinar y mejorar el plan de fútbol, nutrición y descanso.</p>	<p>Los estudiantes crearán una carpeta colorida (física o dibujada en un cuaderno)</p>



	hábitos perjudiciales para su organismo. Realiza prácticas de higiene personal y del ambiente. Adopta posturas adecuadas para evitar lesiones y accidentes en la práctica de actividad física y en la vida cotidiana. Realiza prácticas que ayuden a mejorar sus capacidades físicas con las que regula su esfuerzo controlando su frecuencia cardíaca y respiratoria, al participar en sesiones de actividad física de diferente intensidad.	su región. • Expresa emociones, ideas y sentimientos a través de su cuerpo y el movimiento, utilizando diferentes materiales (cintas, balones, bastones, cuerdas, etc.) para encontrarse consigo mismo y con los demás.		
Enfoques transversales	Valores	Actitudes		
Enfoque de hecho.		Docentes y estudiantes muestran disposición para conversar con sus pares; intercambian ideas o afectos para trabajar en equipo y lograr objetivos comunes		
Enfoque de intercultural		Docentes y estudiantes valoran sus posibilidades motrices y las de los demás, al utilizarlas en las actividades lúdicas.		
Competencias transversales	Capacidades	Desempeños		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma.	-Define metas de aprendizaje.	Determina qué necesita aprender e identifica las preferencias, potencialidades y limitaciones propias que le permitirán alcanzar o no la meta propuesta		

V. ORGANIZACIÓN DE SECUENCIA DE SESIONES DE APRENDIZAJE

Semana N° 01	Semana N° 02
Título: Come bien y duerme mejor para jugar fútbol	Título: Arma tu semana de fútbol divertida
<p>• Competencia: -Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p>	<p>• Competencia: -Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p>
<p>Desempeño. Explora de manera autónoma las posibilidades de su cuerpo en diferentes acciones para mejorar sus movimientos (saltar, correr, lanzar) al mantener y/o recuperar el equilibrio en el espacio y con los objetos, cuando utiliza conscientemente distintas bases de sustentación; así, conoce en sí mismo su lado dominante. Se orienta en el espacio y tiempo con relación a sí mismo y a otros puntos de referencia; reconoce sus posibilidades de equilibrio con diferentes bases de sustentación en acciones lúdicas. Explora nuevos movimientos y gestos para representar estados de ánimo y ritmos sencillos de distintos orígenes. Utiliza su cuerpo y el movimiento para expresar ideas y emociones en la práctica de actividades lúdicas con diferentes tipos de ritmos música, a fin de expresarse corporalmente y mediante el uso de diversos elementos. Se expresa motrizmente para comunicar sus emociones, así afirma su identidad personal.</p>	<p>Desempeño. - Explora de manera autónoma las posibilidades de su cuerpo en diferentes acciones para mejorar sus movimientos (saltar, correr, lanzar) al mantener y/o recuperar el equilibrio en el espacio y con los objetos, cuando utiliza conscientemente distintas bases de sustentación; así, conoce en sí mismo su lado dominante. Se orienta en el espacio y tiempo con relación a sí mismo y a otros puntos de referencia; reconoce sus posibilidades de equilibrio con diferentes bases de sustentación en acciones lúdicas. Explora nuevos movimientos y gestos para representar estados de ánimo y ritmos sencillos de distintos orígenes. Utiliza su cuerpo y el movimiento para expresar ideas y emociones en la práctica de actividades lúdicas con diferentes tipos de ritmos música, a fin de expresarse corporalmente y mediante el uso de diversos elementos. Se expresa motrizmente para comunicar sus emociones, así afirma su identidad personal.</p>



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación



ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA - ACREDITADA PRÁCTICA PREPROFESIONAL

Evidencia: Cuaderno de hábitos con dibujos o anotaciones sobre lo que comieron y cuánto durmieron durante 3 días, acompañado de un dibujo que muestre cómo se sienten al jugar fútbol con buena energía.	Evidencia: Cartel con un plan semanal dibujado o escrito, que incluye 2 días de juegos de fútbol, 2 días de ejercicios fáciles (como estiramientos o saltos), y 3 días de descanso o juegos suaves, decorado con colores.
---	--

Semana N° 03	Semana N° 04
Título: Agua, tu amiga para correr más en el fútbol.	Título: Haz tu plan de fútbol súper completo
<p>• Competencia: -Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p>	<p>• Competencia: -Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p>
<p>Desempeños: Explora de manera autónoma las posibilidades de su cuerpo en diferentes acciones para mejorar sus movimientos (saltar, correr, lanzar) al mantener y/o recuperar el equilibrio en el espacio y con los objetos, cuando utiliza conscientemente distintas bases de sustentación; así, conoce en sí mismo su lado dominante. Se orienta en el espacio y tiempo con relación a sí mismo y a otros puntos de referencia; reconoce sus posibilidades de equilibrio con diferentes bases de sustentación en acciones lúdicas. Explora nuevos movimientos y gestos para representar estados de ánimo y ritmos sencillos de distintos orígenes. Utiliza su cuerpo y el movimiento para expresar ideas y emociones en la práctica de actividades lúdicas con diferentes tipos de ritmos música, a fin de expresarse corporalmente y mediante el uso de diversos elementos. Se expresa motrizmente para comunicar sus emociones, así afirma su identidad personal</p>	<p>Desempeños: Explora de manera autónoma las posibilidades de su cuerpo en diferentes acciones para mejorar sus movimientos (saltar, correr, lanzar) al mantener y/o recuperar el equilibrio en el espacio y con los objetos, cuando utiliza conscientemente distintas bases de sustentación; así, conoce en sí mismo su lado dominante. Se orienta en el espacio y tiempo con relación a sí mismo y a otros puntos de referencia; reconoce sus posibilidades de equilibrio con diferentes bases de sustentación en acciones lúdicas. Explora nuevos movimientos y gestos para representar estados de ánimo y ritmos sencillos de distintos orígenes. Utiliza su cuerpo y el movimiento para expresar ideas y emociones en la práctica de actividades lúdicas con diferentes tipos de ritmos música, a fin de expresarse corporalmente y mediante el uso de diversos elementos. Se expresa motrizmente para comunicar sus emociones, así afirma su identidad personal</p>
Evidencia: Lista ilustrada de momentos para tomar agua durante un día de fútbol (ej. antes, durante y después de jugar), con un breve comentario oral en clase sobre por qué les ayudó tomar agua.	Evidencia: Carpeta o cuaderno con el plan final que combina juegos de fútbol, ejercicios, descanso, comida saludable y agua, decorado con dibujos y una frase sobre cómo este plan los hace mejores futbolistas.

VI. METODOLOGÍA

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	PROCEDIMIENTOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	RECURSOS EDUCATIVOS
Participación del estudiante (inductivo-deductivo) De enseñanza (aprendizaje ensayo sin error de resultado-aprendizaje ensayo error de proceso) Tipo de instrucción (instrucción directa-búsqueda) Estrategias (práctica global, práctica analítica, práctica mixtas)	Actividad lúdica Actividades de exploración Actividad de resolución de problemas. Actividad de Aplicación Actividad de perfeccionamiento y sistematización. Actividades Cooperativas	Explicación Demostración Desarrollo Ejecución Retroalimentación Meta cognición	Desarrollo de actividades. Ficha de observación. Lista de Cotejo	Conos Paltos. Pelotas. Silbato. Cronometro. Y útiles escolares



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO
Facultad de Ciencias de la Educación



ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA - ACREDITADA
PRÁCTICA PREPROFESIONAL

--	--	--	--	--

VII. EVALUACION

Durante el desarrollo de la unidad y sesiones se realizarán los siguientes tipos de evaluación:

Evaluación diagnóstica	Evaluación formativa	Evaluación sumativa
<ul style="list-style-type: none"> Se realiza la evaluación diagnóstica para determinar 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. 	<ul style="list-style-type: none"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> 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 progreso del desarrollo de las competencias.

VIII. MEDIOS Y MATERIALES


Medios	Materiales		
Campos deportivos.	Conos. Plato. Aros.	Colchones. Pelotas. Cuerdas.	Cintas. Barra de equilibrio. Etc.

IX. BIBLIOGRAFÍA

- > Lora, J. (2003) Programación en la psicomotricidad educativa: Perú. Centauro.
- > Montessori, M. (1986) La mente absorbente del niño. Editorial Diana México.
- > MINEDU-Perú. (2016). de la Educación Básica. Libro *Currículo Nacional de La Educación Básica*, 224.


PROF. FELIX CEPEDA
Profesor de la I. E.


Mag. Félix Renzo Ramírez Pulcha
DOCENTE FCEDEC
Docente de la U. N. A. P. U. N. O.


Prof. Practicante
Profesor Practicante
E.F.P. U. N. A. P. U. N. O.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO
Facultad de Ciencias de la Educación



ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA - ACREDITADA
PRÁCTICA PREPROFESIONAL

UNIDAD DE APRENDIZAJE N° 6

"Desarrollo físico y mental en fútbol a través de la nutrición y el descanso"

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	Manuel Zuñiga Camacho.		Área	EDUCACIÓN FÍSICA	
Bimestre	III	Año/Sección	2° grado	Duración	Del 17 de septiembre al 10 de octubre.
Número de Horas	2 horas	Profesor Titular	Felix Cahui Oha		
Profesor Practicante	Marjhory Nayeli Maquera Maldonado				

II. PLANTEAMIENTO DE LA SITUACIÓN SIGNIFICATIVA.

III.

En la IES Manuel Zuñiga Camacho - Plateria, los estudiantes diseñarán una rutina equilibrada que contemple tanto el ejercicio físico regular como el descanso necesario para un óptimo rendimiento en el fútbol. A través de una guía de entrenamiento, los estudiantes elaborarán su propio plan semanal de actividades, asegurando que integren no solo las prácticas de fútbol, sino también días de descanso y otras actividades complementarias como ejercicios de estiramiento, fuerza y flexibilidad. Además, se les promoverá la importancia de seguir una dieta equilibrada que apoye sus objetivos de salud y rendimiento deportivo. ¿Estás siguiendo una rutina saludable de entrenamiento y descanso que te ayude a mejorar en el fútbol? ¿Cómo planificarás tus entrenamientos, descanso e hidratación para potenciar tu rendimiento y salud en 2025?

IV. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE

Competencias y Capacidades	Estándares de aprendizaje	Desempeños precisados de grado	Criterios de evaluación	Producto
<p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p> <ul style="list-style-type: none"> Comprende su cuerpo. Expresa corporalmente. <p>Asume una vida saludable.</p> <ul style="list-style-type: none"> Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida. 	<p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando relaciona cómo su imagen corporal y la aceptación de los otros influyen en el concepto de sí mismo. Realiza habilidades motrices específicas, regulando su tono, postura, equilibrio y tomando como referencia la trayectoria de objetos, los otros y sus propios desplazamientos. Produce secuencias de movimientos y gestos corporales para manifestar sus emociones con base en el ritmo y la música y utilizando diferentes materiales.</p> <p>Asume una vida saludable cuando comprende los beneficios que la práctica de actividad física produce sobre su salud, para mejorar su calidad de vida. Conoce su estado nutricional e identifica los beneficios nutritivos y el origen de los alimentos, promueve el consumo de alimentos de su región, analiza la proporción adecuada de ingesta para mejorar su rendimiento físico y mental. Analiza los</p>	<p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> Coordina su cuerpo con seguridad y confianza al realizar diversos movimientos en diferentes situaciones y entornos. Realiza secuencias de movimientos y gestos corporales adaptando su cuerpo para manifestar sus emociones a partir del ritmo y la música de su región. 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 	<p>Evalúa la capacidad para conectar comida y sueño con el desempeño en fútbol.</p> <p>Evalúa la capacidad para crear un plan semanal simple de fútbol.</p> <p>Evalúa la capacidad para planificar y reflexionar sobre la hidratación en el fútbol.</p> <p>Evalúa la capacidad para combinar y mejorar un plan completo de fútbol.</p>	<p>Demostrar la capacidad de los estudiantes para aplicar conocimientos sobre nutrición, hidratación, descanso y actividad física en un plan simple y práctico que mejore su desempeño en el fútbol y promueva hábitos saludables)</p>



	hábitos perjudiciales para su organismo. Realiza prácticas de higiene personal y del ambiente. Adopta posturas adecuadas para evitar lesiones y accidentes en la práctica de actividad física y en la vida cotidiana. Realiza prácticas que ayuden a mejorar sus capacidades físicas con las que regula su esfuerzo controlando su frecuencia cardíaca y respiratoria, al participar en sesiones de actividad física de diferente intensidad.			
Enfoques transversales	Valores	Actitudes		
Enfoque de derecho.		Docentes y estudiantes muestran disposición para conversar con sus pares; intercambian ideas o afectos para trabajar en equipo y lograr objetivos comunes		
Enfoque de intercultural		Docentes y estudiantes valoran sus posibilidades motrices y las de los demás, al utilizarlas en las actividades lúdicas.		
Competencias transversales	Capacidades	Desempeños		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma.	-Define metas de aprendizaje.	Determina qué necesita aprender e identifica las preferencias, potencialidades y limitaciones propias que le permitirán alcanzar o no la meta propuesta		

V. ORGANIZACIÓN DE SECUENCIA DE SESIONES DE APRENDIZAJE

Semana N° 01	Semana N° 02
Título: Come y duerme para ser un gran futbolista	Título: Planea tu semana para jugar mejor fútbol
<p>• Competencia: -Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad - asume una vida saludable.</p>	<p>• Competencia: -Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad - asume una vida saludable.</p>
<p>Desempeño. Explora de manera autónoma las posibilidades de su cuerpo en diferentes acciones para mejorar sus movimientos (saltar, correr, lanzar) al mantener y/o recuperar el equilibrio en el espacio y con los objetos, cuando utiliza conscientemente distintas bases de sustentación; así, conoce en sí mismo su lado dominante. Se orienta en el espacio y tiempo con relación a sí mismo y a otros puntos de referencia; reconoce sus posibilidades de equilibrio con diferentes bases de sustentación en acciones lúdicas. Explora nuevos movimientos y gestos para representar estados de ánimo y ritmos sencillos de distintos orígenes. Utiliza su cuerpo y el movimiento para expresar ideas y emociones en la práctica de actividades lúdicas con diferentes tipos de ritmos música, a fin de expresarse corporalmente y mediante el uso de diversos elementos. Se expresa motrizmente para comunicar sus emociones, así afirma su identidad personal.</p>	<p>Desempeño. - Explora de manera autónoma las posibilidades de su cuerpo en diferentes acciones para mejorar sus movimientos (saltar, correr, lanzar) al mantener y/o recuperar el equilibrio en el espacio y con los objetos, cuando utiliza conscientemente distintas bases de sustentación; así, conoce en sí mismo su lado dominante. Se orienta en el espacio y tiempo con relación a sí mismo y a otros puntos de referencia; reconoce sus posibilidades de equilibrio con diferentes bases de sustentación en acciones lúdicas. Explora nuevos movimientos y gestos para representar estados de ánimo y ritmos sencillos de distintos orígenes. Utiliza su cuerpo y el movimiento para expresar ideas y emociones en la práctica de actividades lúdicas con diferentes tipos de ritmos música, a fin de expresarse corporalmente y mediante el uso de diversos elementos. Se expresa motrizmente para comunicar sus emociones, así afirma su identidad personal.</p>



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO
Facultad de Ciencias de la Educación



ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA - ACREDITADA
PRÁCTICA PREPROFESIONAL

Evidencia: Hoja en el cuaderno con un registro simple de lo que comieron y cuánto durmieron durante 3 días, acompañado de una frase corta sobre cómo estos hábitos les dan más energía para el fútbol.	Evidencia: Esquema en una hoja de cuaderno que muestra un plan semanal con 2 días de práctica de fútbol, 2 días de ejercicios simples (como estiramientos o saltos), y 3 días de descanso o caminatas, con un dibujo pequeño de un futbolista.
---	---

Semana N° 03	Semana N° 04
Título: El agua te hace correr más rápido	Título: Crea tu plan completo para brillar en el fútbol
<p>• Competencia: -Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad - asume una vida saludable.</p>	<p>• Competencia: -Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad - asume una vida saludable.</p>
<p>Desempeños: Explora de manera autónoma las posibilidades de su cuerpo en diferentes acciones para mejorar sus movimientos (saltar, correr, lanzar) al mantener y/o recuperar el equilibrio en el espacio y con los objetos, cuando utiliza conscientemente distintas bases de sustentación; así, conoce en sí mismo su lado dominante. Se orienta en el espacio y tiempo con relación a sí mismo y a otros puntos de referencia; reconoce sus posibilidades de equilibrio con diferentes bases de sustentación en acciones lúdicas. Explora nuevos movimientos y gestos para representar estados de ánimo y ritmos sencillos de distintos orígenes. Utiliza su cuerpo y el movimiento para expresar ideas y emociones en la práctica de actividades lúdicas con diferentes tipos de ritmos música, a fin de expresarse corporalmente y mediante el uso de diversos elementos. Se expresa motrizmente para comunicar sus emociones, así afirma su identidad personal</p>	<p>Desempeños: Explora de manera autónoma las posibilidades de su cuerpo en diferentes acciones para mejorar sus movimientos (saltar, correr, lanzar) al mantener y/o recuperar el equilibrio en el espacio y con los objetos, cuando utiliza conscientemente distintas bases de sustentación; así, conoce en sí mismo su lado dominante. Se orienta en el espacio y tiempo con relación a sí mismo y a otros puntos de referencia; reconoce sus posibilidades de equilibrio con diferentes bases de sustentación en acciones lúdicas. Explora nuevos movimientos y gestos para representar estados de ánimo y ritmos sencillos de distintos orígenes. Utiliza su cuerpo y el movimiento para expresar ideas y emociones en la práctica de actividades lúdicas con diferentes tipos de ritmos música, a fin de expresarse corporalmente y mediante el uso de diversos elementos. Se expresa motrizmente para comunicar sus emociones, así afirma su identidad personal</p>
Evidencia: Lista escrita en el cuaderno con 3 momentos clave para tomar agua durante un día de fútbol (ej. antes, durante, después), con un comentario corto (1-2 frases) sobre cómo se sintieron al tomar más agua.	Evidencia: Hoja final en el cuaderno con un plan integrado que combina fútbol, ejercicios, descanso, comida saludable y agua, acompañado de una frase o dibujo sobre cómo este plan los ayuda a jugar mejor.

VI. METODOLOGÍA

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	PROCEDIMIENTOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	RECURSOS EDUCATIVOS
Participación del estudiante (inductivo-deductivo) De enseñanza (aprendizaje ensayo sin error de resultado-aprendizaje ensayo error de proceso) Tipo de instrucción (instrucción directa-búsqueda) Estrategias (práctica global, práctica analítica, práctica mixtas)	Actividad lúdica Actividades de exploración Actividad de resolución de problemas. Actividad de Aplicación Actividad de perfeccionamiento y sistematización. Actividades Cooperativas	Explicación Demostración Desarrollo Ejecución Retroalimentación Meta cognición	Desarrollo de actividades. Ficha de observación. Lista de Cotejo	Conos Paltos. Pelotas. Silbato. Cronometro. Y útiles escolares



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación



ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA - ACREDITADA
PRÁCTICA PREPROFESIONAL

--	--	--	--	--

VII. EVALUACION

Durante el desarrollo de la unidad y sesiones se realizarán los siguientes tipos de evaluación:

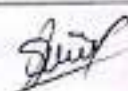
Evaluación diagnóstica	Evaluación formativa	Evaluación sumativa
<ul style="list-style-type: none"> Se realiza la evaluación diagnóstica para determinar propósito de aprendizaje en base a las necesidades identificadas, y al final de cada experiencia se realiza la reflexión de los avances y dificultades del desarrollo de las experiencias con la finalidad de realizar los reajustes correspondientes para la siguiente experiencia de aprendizaje. 	<ul style="list-style-type: none"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> 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 progreso del desarrollo de las competencias.

VIII. MEDIOS Y MATERIALES

Medios	Materiales		
Campos deportivos.	Conos. Plato. Aros.	Colchones. Pelotas. Cuerdas.	Cintas. Barra de equilibrio. Etc.

IX. BIBLIOGRAFÍA

- > Lora, J. (2003) Programación en la psicometría educativa: Perú. Centauro.
- > Montessori, M. (1986) La mente absorbente del niño. Editorial Diana México.
- > MINEDU-Perú. (2016). de la Educación Básica. *Libro Currículo Nacional de La Educación Básica*, 224.


PROF. FELIX CHUWI OMB
 Profesor de la I. E.


Mag. Félix Renzo Ramírez Pulcha
DOCENTE FCEDUC
 UNA - PUNO
 Docente de Práctica UNA-PUNO


Mirthy Nayeli Márquez Maldonado
PROFESOR PRACTICANTE
 EPPEP - UNA - PUNO
 Profesor (a) Practicante



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA - ACREDITADA PRÁCTICA PREPROFESIONAL



UNIDAD DE APRENDIZAJE N° 6

"Desarrollo físico y mental en fútbol a través de la nutrición y el descanso"

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	Manuel Zuñiga Camacho.		Área	EDUCACIÓN FÍSICA	
Bimestre	III	Año/Sección	3° grado	Duración	Del 17 de septiembre al 10 de octubre.
Número de Horas	3 horas	Profesor Titular	Felix Cahui Oha		
Profesor Practicante	Marjhory Nayeli Maquera Maldonado				

II. PLANTEAMIENTO DE LA SITUACIÓN SIGNIFICATIVA.

III.

En la IES Manuel Zuñiga Camacho - Plateria, los estudiantes diseñarán una rutina equilibrada que contemple tanto el ejercicio físico regular como el descanso necesario para un óptimo rendimiento en el fútbol. A través de una guía de entrenamiento, los estudiantes elaborarán su propio plan semanal de actividades, asegurando que integren no solo las prácticas de fútbol, sino también días de descanso y otras actividades complementarias como ejercicios de estiramiento, fuerza y flexibilidad. Además, se les promoverá la importancia de seguir una dieta equilibrada que apoye sus objetivos de salud y rendimiento deportivo. ¿Estás siguiendo una rutina saludable de entrenamiento y descanso que te ayude a mejorar en el fútbol? ¿Cómo planificarás tus entrenamientos, descanso e hidratación para potenciar tu rendimiento y salud en 2025?

IV. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE

Competencias y Capacidades	Estándares de aprendizaje	Desempeños precisados de grado	Criterios de evaluación	Producto
<p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p> <ul style="list-style-type: none"> Comprende su cuerpo. Expresa corporalmente. <p>Asume una vida saludable.</p> <ul style="list-style-type: none"> Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida. 	<p>- 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.</p> <p>Produce con sus compañeros diálogos corporales¹⁴ que combinan movimientos en los que expresan emociones, sentimientos y pensamientos sobre temas de su interés en un determinado contexto.</p> <p>- 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.</p> <p>Participa regularmente en sesiones de actividad física de diferente intensidad y promueve campañas</p>	<p>- Combina con eficacia las habilidades motrices específicas y regula su cuerpo en situaciones predeportivas y deportivas.</p> <p>Toma como referencia la trayectoria de objetos y a sus compañeros.</p> <p>- Se adapta a los cambios que experimenta su cuerpo en relación con su imagen corporal en la pubertad durante la práctica de actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas.</p> <p>- Elabora secuencias rítmicas individuales comunicando sus ideas y emociones, y aceptando y valorando sus aportes y el de sus compañeros.</p> <p>- Crea rutinas de movimientos colectivos (driles, coreografías, etc.) incorporando diferentes materiales (cintas, balones, bastones, cuerdas, etc.).</p>	<p>Comprensión de la influencia de la nutrición y el descanso.</p> <p>Planificación de una rutina equilibrada.</p> <p>Aplicación de estrategias de hidratación.</p> <p>Ajuste y mejora de la rutina integra.</p> <p>Participación y compromiso.</p>	<p>Los estudiantes elaborarán un plan integral que combine una rutina semanal de entrenamiento o (fútbol, fuerza, flexibilidad, descanso activo), un plan de hidratación y un registro de hábitos de nutrición y sueño, acompañado de una reflexión final sobre cómo estos elementos mejoran su rendimiento y salud</p>



	donde se promoció la salud integrada al bienestar colectivo.		
Enfoques transversales	Valores	Actitudes	
Enfoque de derecho.		Docentes y estudiantes muestran disposición para conversar con sus pares; intercambian ideas o afectos para trabajar en equipo y lograr objetivos comunes	
Enfoque de intercultural		Docentes y estudiantes valoran sus posibilidades motrices y las de los demás, al utilizarlas en las actividades lúdicas.	
Competencias transversales	Capacidades	Desempeños	
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma.	-Define metas de aprendizaje.	Determina qué necesita aprender e identifica las preferencias, potencialidades y limitaciones propias que le permitirán alcanzar o no la meta propuesta	

V. ORGANIZACIÓN DE SECUENCIA DE SESIONES DE APRENDIZAJE

Semana N° 01	Semana N° 02
Título: Alimentación y descanso: La base para jugar mejor.	Título: Crea tu rutina ideal para el fútbol
<ul style="list-style-type: none"> • Competencia: -Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad 	<ul style="list-style-type: none"> • Competencia: -Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad
<p>Desempeño. Explora de manera autónoma las posibilidades de su cuerpo en diferentes acciones para mejorar sus movimientos (saltar, correr, lanzar) al mantener y/o recuperar el equilibrio en el espacio y con los objetos, cuando utiliza conscientemente distintas bases de sustentación; así, conoce en sí mismo su lado dominante. Se orienta en el espacio y tiempo con relación a sí mismo y a otros puntos de referencia; reconoce sus posibilidades de equilibrio con diferentes bases de sustentación en acciones lúdicas. Explora nuevos movimientos y gestos para representar estados de ánimo y ritmos sencillos de distintos orígenes. Utiliza su cuerpo y el movimiento para expresar ideas y emociones en la práctica de actividades lúdicas con diferentes tipos de ritmos música, a fin de expresarse corporalmente y mediante el uso de diversos elementos. Se expresa motrizmente para comunicar sus emociones, así afirma su identidad personal.</p>	<p>Desempeño. - Explora de manera autónoma las posibilidades de su cuerpo en diferentes acciones para mejorar sus movimientos (saltar, correr, lanzar) al mantener y/o recuperar el equilibrio en el espacio y con los objetos, cuando utiliza conscientemente distintas bases de sustentación; así, conoce en sí mismo su lado dominante. Se orienta en el espacio y tiempo con relación a sí mismo y a otros puntos de referencia; reconoce sus posibilidades de equilibrio con diferentes bases de sustentación en acciones lúdicas. Explora nuevos movimientos y gestos para representar estados de ánimo y ritmos sencillos de distintos orígenes. Utiliza su cuerpo y el movimiento para expresar ideas y emociones en la práctica de actividades lúdicas con diferentes tipos de ritmos música, a fin de expresarse corporalmente y mediante el uso de diversos elementos. Se expresa motrizmente para comunicar sus emociones, así afirma su identidad personal.</p>
Evidencia: Diario de hábitos completado, donde los estudiantes registran su alimentación y horas de sueño durante la semana, acompañado de una reflexión escrita sobre cómo estos hábitos influyen en su energía para el fútbol.	Evidencia: Plan semanal de entrenamiento elaborado, que incluye 3 días de práctica de fútbol, 2 días de ejercicios de fuerza y flexibilidad, y 2 días de descanso activo, presentado en una plantilla clara.

Semana N° 03	Semana N° 04
Título: Hidratación: El secreto para rendir al máximo.	Título: Mejora tu plan para ser un mejor futbolista
<ul style="list-style-type: none"> • Competencia: -Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad 	<ul style="list-style-type: none"> • Competencia: -Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad



<p>Desempeños: Explora de manera autónoma las posibilidades de su cuerpo en diferentes acciones para mejorar sus movimientos (saltar, correr, lanzar) al mantener y/o recuperar el equilibrio en el espacio y con los objetos, cuando utiliza conscientemente distintas bases de sustentación; así, conoce en sí mismo su lado dominante. Se orienta en el espacio y tiempo con relación a sí mismo y a otros puntos de referencia; reconoce sus posibilidades de equilibrio con diferentes bases de sustentación en acciones lúdicas. Explora nuevos movimientos y gestos para representar estados de ánimo y ritmos sencillos de distintos orígenes. Utiliza su cuerpo y el movimiento para expresar ideas y emociones en la práctica de actividades lúdicas con diferentes tipos de ritmos música, a fin de expresarse corporalmente y mediante el uso de diversos elementos. Se expresa motrizmente para comunicar sus emociones, así afirma su identidad personal</p>	<p>Desempeños: Explora de manera autónoma las posibilidades de su cuerpo en diferentes acciones para mejorar sus movimientos (saltar, correr, lanzar) al mantener y/o recuperar el equilibrio en el espacio y con los objetos, cuando utiliza conscientemente distintas bases de sustentación; así, conoce en sí mismo su lado dominante. Se orienta en el espacio y tiempo con relación a sí mismo y a otros puntos de referencia; reconoce sus posibilidades de equilibrio con diferentes bases de sustentación en acciones lúdicas. Explora nuevos movimientos y gestos para representar estados de ánimo y ritmos sencillos de distintos orígenes. Utiliza su cuerpo y el movimiento para expresar ideas y emociones en la práctica de actividades lúdicas con diferentes tipos de ritmos música, a fin de expresarse corporalmente y mediante el uso de diversos elementos. Se expresa motrizmente para comunicar sus emociones, así afirma su identidad personal</p>
<p>Evidencia: Plan de hidratación para un día de entrenamiento, especificando cantidad y momentos para consumir agua o bebidas isotónicas caseras, acompañado de un breve reporte sobre su aplicación durante la semana.</p>	<p>Evidencia: Rutina semanal ajustada, integrando entrenamiento, nutrición y descanso, presentada con una reflexión escrita sobre los cambios realizados y su impacto en el rendimiento y la salud.</p>

VI. METODOLOGÍA

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	PROCEDIMIENTOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	RECURSOS EDUCATIVOS
<p>Participación del estudiante (inductivo-deductivo) De enseñanza (aprendizaje ensayo sin error de resultado-aprendizaje ensayo error de proceso) Tipo de instrucción (instrucción directa-búsqueda) Estrategias (práctica global, práctica analítica, práctica mixtas)</p>	<p>Actividad lúdica Actividades de exploración Actividad de resolución de problemas. Actividad de Aplicación Actividad de perfeccionamiento y sistematización. Actividades Cooperativas</p>	<p>Explicación Demostración Desarrollo Ejecución Retroalimentación Meta cognición</p>	<p>Desarrollo de actividades. Ficha de observación. Lista de Cotejo</p>	<p>Conos Paltos. Pelotas. Silbato. Cronometro. Y útiles escolares</p>

VII. EVALUACION

Durante el desarrollo de la unidad y sesiones se realizarán los siguientes tipos de evaluación:

Evaluación diagnóstica	Evaluación formativa	Evaluación sumativa
<ul style="list-style-type: none"> Se realiza la evaluación diagnóstica para determinar propósito de aprendizaje en base a las necesidades identificadas, y al final de 	<ul style="list-style-type: none"> Evaluación por el aprendizaje centrada en el aprendizaje del estudiante, realizando la retroalimentación oportuna durante todo el proceso de enseñanza aprendizaje, creando oportunidades 	<ul style="list-style-type: none"> Al final de cada experiencia se realiza la evaluación sumativa para valorar las evidencias o productos de aprendizaje, también nos sirve para



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación



ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA - ACREDITADA PRÁCTICA PREPROFESIONAL


<p>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.</p>	<p>continuas para el logro de los aprendizajes de los estudiantes.</p>	<p>comunicar a los padres de familia estudiantes y docentes informando sobre el progreso del desarrollo de las competencias.</p>
--	--	--

VIII. MEDIOS Y MATERIALES



Medios	Materiales		
Campos deportivos.	Conos. Plato. Aros.	Colchones. Pelotas. Cuerdas.	Cintas. Barra de equilibrio. Etc.

IX. BIBLIOGRAFÍA

- > Lora, J. (2003) Programación en la psicomotricidad educativa: Perú. Centauro.
- > Montessori, M. (1986) La mente absorbente del niño. Editorial Diana México.
- > MINEDU-Perú. (2016). de la Educación Básica. *Libro Currículo Nacional de La Educación Basica*, 224.


 prof. FELIX CHIU CHIU
 Profesor de la I. E.


 Mag. Félix Renzo Ramírez Pulcha
 DOCENTE FCEDUC
 U.N.A. PUNO
 Docente de Práctica U.N.A. PUNO



 Alvario Nery Alvario Huancacho
 PROFESOR PRACTICANTE
 U.N.A. PUNO
 Profesor (a) Practicante



UNIDAD DE APRENDIZAJE N° 7

“Trabajo en equipo y Iniciación y estrategias tácticas en Basquet”

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	Manuel Zuñiga Camacho.			Área	EDUCACIÓN FÍSICA
Bimestre	III	Año/Sección	2º grado	Duración	Del 15 de octubre al 14 de noviembre
Número de Horas	3 horas	Profesor Titular	Felix Cahui Oha		
Profesor Practicante	Marjhory Nayeli Maquera Maldonado				

II. PLANTEAMIENTO DE LA SITUACIÓN SIGNIFICATIVA.

III.

En la IES Manuel Zuñiga Camacho - Plateria, los estudiantes trabajarán en la mejora de sus habilidades técnicas en Basquet, tales como el pase, el dribbling y el tiro, reflexionando sobre cómo estas habilidades requieren un buen estado físico. Los estudiantes identificarán cómo la alimentación adecuada, el descanso y la hidratación influyen en el desarrollo de estas habilidades y en el rendimiento durante los entrenamientos y partidos. De esta manera, comprenderán la importancia de aplicar hábitos saludables para potenciar su rendimiento. ¿Cómo impacta tu salud física, derivados de tus hábitos alimenticios y de descanso, en tu rendimiento en el basquet? ¿Qué cambios realizarás este 2025 para mejorar tus habilidades de basquetbolista?

IV. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE

Competencias y Capacidades	Estándares de aprendizaje	Desempeños precisados de grado	Criterios de evaluación	Producto
<p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p> <ul style="list-style-type: none"> Comprende su cuerpo. Expresa corporalmente. <p>Asume una vida saludable.</p> <ul style="list-style-type: none"> Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida. 	<p>- 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.</p> <p>Produce con sus compañeros diálogos corporales¹⁴ que combinan movimientos en los que expresan emociones, sentimientos y pensamientos sobre temas de su interés en un determinado contexto.</p> <p>- 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.</p>	<p>Coordina su cuerpo con seguridad al driblear bajo presión, pivotar y lanzar en suspensión, sin perder el balón ni chocar, en 3 intentos seguidos.</p> <p>Realiza una secuencia de 4 gestos con balón (bote, giro, pase, tiro) al ritmo de música regional (huayno o cumbia), expresando alegría o esfuerzo con el rostro.</p> <p>Explica: “necesito carbohidratos (papa) para energía en pases, proteínas (carne) para músculos en tiros, y evito gaseosa para no cansarme rápido”, anotando 1 comida saludable y 1 hábito a evitar</p>	<p>Optimiza la ejecución de las técnicas específicas del básquet (dribbling, pase, tiro), demostrando eficacia y control motriz en situaciones reales de juego.</p> <p>Elaborar diálogos corporales (secuencias rítmicas, gestos, etc.) que expresan emociones y pensamientos, reconociendo su imagen corporal y su contribución a la autoestima</p> <p>Evalúa sus necesidades calóricas, de hidratación y descanso, contrastándolas con los alimentos y recursos disponibles en su contexto rural, para mejorar su</p>	<p>El equipo debe ejecutar una tarea táctica simple (ofensiva o defensiva) mientras sus miembros rotan activamente sus roles (p. ej., Base a Pivot) en el juego. adaptación rápida, la fluidez motriz continua y la comunicación grupal para mantener la cohesión del equipo a pesar del cambio constante de roles.</p>



	Participa regularmente en sesiones de actividad física de diferente intensidad y promueve campañas donde se promocioe la salud integrada al bienestar colectivo.		rendimiento en el básquet	
Enfoques transversales	Valores	Actitudes		
Enfoque de derecho.		Docentes y estudiantes muestran disposición para conversar con sus pares; intercambian ideas o afectos para trabajar en equipo y lograr objetivos comunes		
Enfoque de intercultural		Docentes y estudiantes valoran sus posibilidades motrices y las de los demás, al utilizarlas en las actividades lúdicas.		
Competencias transversales	Capacidades	Desempeños		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma.	-Define metas de aprendizaje.	Determina qué necesita aprender e identifica las preferencias, potencialidades y limitaciones propias que le permitirán alcanzar o no la meta propuesta		

V. ORGANIZACIÓN DE SECUENCIA DE SESIONES DE APRENDIZAJE

Semana N° 01	Semana N° 02
Título: iniciación al basquet, conocimiento teórico.	Título: nos divertimos realizando diferentes tipos de pases en grupo.
<p>Competencia:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad - asume una vida saludable 	<p>Competencia:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad -asume una vida saludable
<p>Desempeño.</p> <p>Explora de manera autónoma las posibilidades de su cuerpo en diferentes acciones para mejorar sus movimientos (saltar, correr, lanzar) al mantener y/o recuperar el equilibrio en el espacio y con los objetos, cuando utiliza conscientemente distintas bases de sustentación; así, conoce en sí mismo su lado dominante.</p> <p>Se orienta en el espacio y tiempo con relación a sí mismo y a otros puntos de referencia; reconoce sus posibilidades de equilibrio con diferentes bases de sustentación en acciones lúdicas.</p> <p>Explora nuevos movimientos y gestos para representar estados de ánimo y ritmos sencillos de distintos orígenes.</p> <p>Utiliza su cuerpo y el movimiento para expresar ideas y emociones en la práctica de actividades lúdicas con diferentes tipos de ritmos música, a fin de expresarse corporalmente y mediante el uso de diversos elementos.</p> <p>Se expresa motrizmente para comunicar sus emociones, así afirma su identidad personal.</p>	<p>Desempeño. -</p> <p>Explora de manera autónoma las posibilidades de su cuerpo en diferentes acciones para mejorar sus movimientos (saltar, correr, lanzar) al mantener y/o recuperar el equilibrio en el espacio y con los objetos, cuando utiliza conscientemente distintas bases de sustentación; así, conoce en sí mismo su lado dominante.</p> <p>Se orienta en el espacio y tiempo con relación a sí mismo y a otros puntos de referencia; reconoce sus posibilidades de equilibrio con diferentes bases de sustentación en acciones lúdicas.</p> <p>Explora nuevos movimientos y gestos para representar estados de ánimo y ritmos sencillos de distintos orígenes.</p> <p>Utiliza su cuerpo y el movimiento para expresar ideas y emociones en la práctica de actividades lúdicas con diferentes tipos de ritmos música, a fin de expresarse corporalmente y mediante el uso de diversos elementos.</p> <p>Se expresa motrizmente para comunicar sus emociones, así afirma su identidad personal.</p>
Evidencia: Registro de Habilidades Técnicas Iniciales (ej. número de botes o pases exitosos) y Ficha de Recolección de Datos sobre hábitos de descanso, hidratación y alimentos locales consumidos.	Evidencia: Video/Secuencia Fotográfica de la ejecución óptima de las 3 habilidades técnicas fundamentales del básquet (dribbling, pase, tiro), aplicando las fases del movimiento y el control corporal



Semana N° 03	Semana N° 04
Título: "realizamos el dríblin y pases consolidando nuestro dominio corporal mediante las habilidades motrices específicas del básquet"	Título: "la importancia del dribling en el basquethol"
<p>• Competencia: -Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad -asume una vida saludable</p>	<p>• Competencia: -Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad -asume una vida saludable.</p>
<p>Desempeños: Explora de manera autónoma las posibilidades de su cuerpo en diferentes acciones para mejorar sus movimientos (saltar, correr, lanzar) al mantener y/o recuperar el equilibrio en el espacio y con los objetos, cuando utiliza conscientemente distintas bases de sustentación; así, conoce en si mismo su lado dominante. Se orienta en el espacio y tiempo con relación a sí mismo y a otros puntos de referencia; reconoce sus posibilidades de equilibrio con diferentes bases de sustentación en acciones lúdicas. Explora nuevos movimientos y gestos para representar estados de ánimo y ritmos sencillos de distintos orígenes. Utiliza su cuerpo y el movimiento para expresar ideas y emociones en la práctica de actividades lúdicas con diferentes tipos de ritmos música, a fin de expresarse corporalmente y mediante el uso de diversos elementos. Se expresa motrizmente para comunicar sus emociones, así afirma su identidad personal</p>	<p>Desempeños: Explora de manera autónoma las posibilidades de su cuerpo en diferentes acciones para mejorar sus movimientos (saltar, correr, lanzar) al mantener y/o recuperar el equilibrio en el espacio y con los objetos, cuando utiliza conscientemente distintas bases de sustentación; así, conoce en si mismo su lado dominante. Se orienta en el espacio y tiempo con relación a sí mismo y a otros puntos de referencia; reconoce sus posibilidades de equilibrio con diferentes bases de sustentación en acciones lúdicas. Explora nuevos movimientos y gestos para representar estados de ánimo y ritmos sencillos de distintos orígenes. Utiliza su cuerpo y el movimiento para expresar ideas y emociones en la práctica de actividades lúdicas con diferentes tipos de ritmos música, a fin de expresarse corporalmente y mediante el uso de diversos elementos. Se expresa motrizmente para comunicar sus emociones, así afirma su identidad personal</p>
Evidencia: Presentación/Diagrama de una Estrategia Táctica simple de ataque o defensa en un juego reducido (ej. 3vs3) que demuestre coordinación de movimientos y roles	Evidencia: Cuadro Comparativo Detallado que relacione los nutrientes de los alimentos locales (disponibles en su zona rural) con el gasto calórico de un entrenamiento de básquet y las horas de descanso requeridas.

Semana N° 05	
Título: "practicamos los gestos tacticos para lanzar el balon a la canasta con o sin balon"	
<p>• Competencia: -Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad -asume una vida saludable</p>	
<p>Desempeños: Explora de manera autónoma las posibilidades de su cuerpo en diferentes acciones para mejorar sus movimientos (saltar, correr, lanzar) al mantener y/o recuperar el equilibrio en el espacio y con los objetos, cuando utiliza conscientemente distintas bases de sustentación; así, conoce en si mismo su lado dominante. Se orienta en el espacio y tiempo con relación a sí mismo y a otros puntos de referencia; reconoce sus posibilidades de equilibrio con diferentes bases de sustentación en acciones lúdicas. Explora nuevos movimientos y gestos para representar estados de ánimo y ritmos sencillos de distintos orígenes.</p>	



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO
Facultad de Ciencias de la Educación



ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA - ACREDITADA
PRÁCTICA PREPROFESIONAL

Utiliza su cuerpo y el movimiento para expresar ideas y emociones en la práctica de actividades lúdicas con diferentes tipos de ritmos música, a fin de expresarse corporalmente y mediante el uso de diversos elementos. Se expresa motrizmente para comunicar sus emociones, así afirma su identidad personal	
Evidencia: Producto Final: Programa de Entrenamiento Semanal de Básquet y Plan de Hábitos Saludables (Guía integral que articula la técnica, la táctica, la nutrición con recursos locales, la rutina de descanso y la higiene)	

VI. METODOLOGÍA

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	PROCEDIMIENTOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	RECURSOS EDUCATIVOS
Participación del estudiante (inductivo-deductivo) De enseñanza (aprendizaje ensayo sin error de resultado-aprendizaje ensayo error de proceso) Tipo de instrucción (instrucción directa-búsqueda) Estrategias (práctica global, práctica analítica, práctica mixtas)	Actividad lúdica Actividades de exploración Actividad de resolución de problemas. Actividad de Aplicación Actividad de perfeccionamiento y sistematización. Actividades Cooperativas	Explicación Demostración Desarrollo Ejecución Retroalimentación Meta cognición	Desarrollo de actividades. Ficha de observación. Lista de Cotejo	Conos Paltos. Pelotas. Silbato. Cronometro. Y útiles escolares

VII. EVALUACION

Durante el desarrollo de la unidad y sesiones se realizarán los siguientes tipos de evaluación:

Evaluación diagnóstica	Evaluación formativa	Evaluación sumativa
<ul style="list-style-type: none"> Se realiza la evaluación diagnóstica para determinar 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. 	<ul style="list-style-type: none"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> 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 progreso del desarrollo de las competencias.



VIII. MEDIOS Y MATERIALES



Medios	Materiales		
Campos deportivos.	Conos, Plato, Aros.	Colchones, Pelotas, Cuerdas.	Cintas, Barra de equilibrio, Etc.

IX. BIBLIOGRAFÍA

- ✓ Lora, J. (2003) Programación en la psicomotricidad educativa: Perú. Centauro.
- ✓ Montessori, M. (1986) La mente absorbente del niño. Editorial Diana México.
- ✓ MINEDU-Perú. (2016). de la Educación Básica. *Libro Currículo Nacional de La Educación Básica*, 224.


PEDRO COLLA OSORIO
Profesor de la I. E.


Mag. Félix Rensio Ramirez Pulcha
DOCENTE FCEDUC
UNA - PUNO
Docente de Práctica UNA-PUNO



Margoty Nayeli Napura Plázcado
PROFESOR PRACTICANTE
EPEF-UNA-PUNO
Profesor (a) Practicante



UNIDAD DE APRENDIZAJE N° 8

"CONOCEMOS LA GIMNASIA: ORIGENES, FUNDAMENTOS Y CREACIÓN COREOGRÁFICA EN GIMNASIA BÁSICA, RÍTMICA Y ARTÍSTICA"

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	Manuel Zuñiga Camacho			Área	EDUCACIÓN FÍSICA
Bimestre	IV	Año/Sección	3° grado	Duración	Del 14 de noviembre al 19 de diciembre.
Número de Horas	3 horas	Profesor Titular	Felix Cahui Oha		
Profesor Practicante	Marjhory Nayeli Maquera Maldonado				

II. PLANTEAMIENTO DE LA SITUACIÓN SIGNIFICATIVA.

III.

En la IES Manuel Zuñiga Camacho – Platería, se organiza un Programa de Iniciación a la Gimnasia Saludable dirigido a estudiantes que se acercan por primera vez a la gimnasia. El programa busca introducir los fundamentos de la gimnasia básica, rítmica y artística, mientras se enfatiza la importancia de hábitos saludables como la hidratación adecuada y el descanso suficiente para prevenir lesiones comunes (como calambres, esguinces o fatiga muscular) y mejorar el aprendizaje inicial. Los estudiantes explorarán los orígenes de la gimnasia, aprenderán movimientos fundamentales y comenzarán a crear secuencias básicas, culminando en un evento de exhibición sencillo que fomente su interés por la disciplina.

Preguntas Retadoras: ¿Cómo podemos aplicar los fundamentos de la gimnasia para crear una secuencia coreográfica sencilla que, además de expresar ideas, demuestre la importancia del autocuidado y la prevención de lesiones?

IV. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE

Competencias y Capacidades	Estándares de aprendizaje	Desempeños precisados de grado	Criterios de evaluación	Producto
<p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p> <ul style="list-style-type: none"> Comprende su cuerpo. Expresa corporalmente. Asume una vida saludable. Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida. <p>Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices</p>	<p>- 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.</p> <p>Produce con sus compañeros diálogos corporales¹⁴ que combinan movimientos en los que expresan emociones, sentimientos y pensamientos sobre temas de su interés en un determinado contexto.</p> <p>- 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</p>	<p>-Combina con eficacia las habilidades motrices específicas y regula su cuerpo en situaciones de gimnasia.</p> <p>-Elabora secuencias rítmicas individuales comunicando sus ideas y emociones, y aceptando y valorando los aportes de sus compañeros</p> <p>-Evalúa sus necesidades calóricas diarias en función del gasto energético que le demanda la práctica de gimnasia para mantener su salud.</p> <p>-Explica la repercusión que tiene la práctica física sobre su estado de ánimo y dosifica su esfuerzo al participar.</p> <p>-Participa activa y placenteramente en actividades predeportivas de gimnasia, mostrando una actitud positiva e integradora.</p> <p>-Plantea soluciones al utilizar elementos técnicos y tácticos propios de una estrategia de</p>	<p>Ejecuta y enlaza con fluidez los fundamentos técnicos básicos (giros, equilibrios, rodadas) de la gimnasia, demostrando control corporal y conciencia espacial. Argumenta la necesidad de un calentamiento específico y el descanso/hidratación para prevenir lesiones asociadas a la flexibilidad y esfuerzo. Colabora en la creación colectiva de la secuencia coreográfica, integrando ideas de sus pares y usando el movimiento expresivo para comunicar una idea o valor.</p>	<p>fundamentos técnicos básicos (giros, equilibrios, rodadas)</p> <p>Argumenta la necesidad de un calentamiento específico y el descanso/hidratación.</p> <p>creación colectiva de la secuencia coreográfica.</p>



<ul style="list-style-type: none"> Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices. Crea y aplica estrategias y tácticas de juego. 	<p>otras, para mantener y/o mejorar su bienestar. Participa regularmente en sesiones de actividad física de diferente intensidad y promueve campañas donde se promocióne la salud integrada al bienestar colectivo.</p>	<p>juego que le permiten mayor eficacia.</p>		
Enfoques transversales	Actitudes			
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	<p>Determina metas de aprendizaje viables... y revisa de manera permanente las estrategias y los avances de las acciones propuestas, evaluando los resultados y los aportes que le brindan sus pares para el logro de las metas.</p>			
Competencias transversales	Desempeños			
Se desenvuelve en entornos virtuales	<p>Construye su perfil personal cuando accede a plataformas de distintos propósitos, y establece búsquedas utilizando filtros en diferentes entornos virtuales que respondan a necesidades de información</p>			

V. ORGANIZACIÓN DE SECUENCIA DE SESIONES DE APRENDIZAJE

Semana N° 01	Semana N° 02
Título: Dominando la Vertical: Control Postural y Equilibrios Estáticos.	Título: Flujo y Rodadas: Fundamentos de los Elementos Dinámicos
<p>• Competencia: -Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad - asume una vida saludable</p>	<p>• Competencia: -Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad - Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices</p>
<p>Desempeño. -Combina con eficacia las habilidades motrices específicas y regula su cuerpo en situaciones de gimnasia. -Elabora secuencias rítmicas individuales comunicando sus ideas y emociones, y aceptando y valorando los aportes de sus compañeros -Evalúa sus necesidades calóricas diarias en función del gasto energético que le demanda la práctica de gimnasia para mantener su salud. -Explica la repercusión que tiene la práctica física sobre su estado de ánimo y dosifica su esfuerzo al participar.</p>	<p>Desempeño. -Combina con eficacia las habilidades motrices específicas y regula su cuerpo en situaciones de gimnasia. -Elabora secuencias rítmicas individuales comunicando sus ideas y emociones, y aceptando y valorando los aportes de sus compañeros. -Participa activa y placenteramente en actividades predeportivas de gimnasia, mostrando una actitud positiva e integradora. -Plantea soluciones al utilizar elementos técnicos y tácticos propios de una estrategia de juego que le permiten mayor eficacia.</p>
Evidencia: Demostración de las fases de un giro y un equilibrio básico (parado) y un registro de los sentimientos que genera la expresión corporal.	Evidencia: Ejecución de una rodada adelante o atrás y un equilibrio invertido (vela o pino asistido) con control postural y dosificación del esfuerzo.

Semana N° 03	Semana N° 04
Título: El Ritmo y la Forma: Introducción a Elementos con Implementos	Título: Creación Final, Enlace Expresivo y Sustentación de Hábitos
<p>• Competencia: -Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad - Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices</p>	<p>• Competencia: -asume una vida saludable. - Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.</p>
Desempeños:	Desempeños:



<p>-Combina con eficacia las habilidades motrices específicas y regula su cuerpo en situaciones de gimnasia.</p> <p>-Elabora secuencias rítmicas individuales comunicando sus ideas y emociones, y aceptando y valorando los aportes de sus compañeros</p> <p>-Participa activa y plazeramente en actividades predeportivas de gimnasia, mostrando una actitud positiva e integradora</p> <p>-Plantea soluciones al utilizar elementos técnicos y tácticos propios de una estrategia de juego que le permiten mayor eficacia.</p>	<p>-Evalúa sus necesidades calóricas diarias en función del gasto energético que le demanda la práctica de gimnasia para mantener su salud.</p> <p>-Explica la repercusión que tiene la práctica física sobre su estado de ánimo y dosifica su esfuerzo al participar.</p> <p>-Participa activa y plazeramente en actividades predeportivas de gimnasia, mostrando una actitud positiva e integradora.</p> <p>-Plantea soluciones al utilizar elementos técnicos y tácticos propios de una estrategia de juego que le permiten mayor eficacia.</p>
<p>Evidencia: Diseño del esquema coreográfico grupal (diagramado) que integra 3-4 fundamentos y el uso de gestos expresivos para la comunicación.</p>	<p>Evidencia: Presentación final de la Secuencia Coreográfica. Presentación verbal de la Guía de Autocuidado (justificando su plan de hidratación y descanso).</p>

VII. METODOLOGÍA

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	PROCEDIMIENTOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	RECURSOS EDUCATIVOS
<p>Participación del estudiante (inductivo-deductivo)</p> <p>De enseñanza (aprendizaje ensayo sin error de resultado-aprendizaje ensayo error de proceso) Tipo de instrucción (instrucción directa-búsqueda)</p> <p>Estrategias (práctica global, práctica analítica, práctica mixtas)</p>	<p>Actividad lúdica</p> <p>Actividades de exploración</p> <p>Actividad de resolución de problemas.</p> <p>Actividad de Aplicación</p> <p>Actividad de perfeccionamiento y sistematización.</p> <p>Actividades Cooperativas</p>	<p>Explicación</p> <p>Demostración</p> <p>Desarrollo</p> <p>Ejecución</p> <p>Retroalimentación</p> <p>Meta cognición</p>	<p>Desarrollo de actividades.</p> <p>Ficha de observación.</p> <p>Lista de Cotejo</p>	<p>Conos</p> <p>Paltos.</p> <p>Pelotas.</p> <p>Silbato.</p> <p>Cronometro.</p> <p>Y útiles escolares</p>

VII. EVALUACION

Durante el desarrollo de la unidad y sesiones se realizarán los siguientes tipos de evaluación:

Evaluación diagnóstica	Evaluación formativa	Evaluación sumativa
<ul style="list-style-type: none"> Se realiza la evaluación diagnóstica para determinar 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. 	<ul style="list-style-type: none"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> 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 progreso del desarrollo de las competencias.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO
Facultad de Ciencias de la Educación



ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA - ACREDITADA
PRÁCTICA PREPROFESIONAL

VIII. MEDIOS Y MATERIALES

Medios	Materiales		
Campos deportivos.	Conos. Plato. Aros.	Colchones. Pelotas. Cuerdas.	Cintas. Barra de equilibrio. Etc.

IX. BIBLIOGRAFÍA

- Lora, J. (2003) Programación en la psicomotricidad educativa: Perú. Centauro.
- Montessori, M. (1986) La mente absorbente del niño. Editorial Diana México.
- MINEDU-Perú. (2016). de la Educación Básica. *Libro Currículo Nacional de La Educación Básica*, 224.

R. FELIX RAMIREZ RAMÍREZ
 Profesor de la I. E.

MSc. Félix Rensó Ramírez Pulcha
DOCENTE FCEDUC
 Docente de la EPEP-UNA-PUNO

PROFESOR PRACTICANTE
 EPEP - UNA - PUNO
 Profesor (a) Practicante



UNIDAD DE APRENDIZAJE N° 8

"CONOCEMOS LA GIMNASIA: ORIGENES, FUNDAMENTOS Y CREACIÓN COREOGRÁFICA EN GIMNASIA BÁSICA, RÍTMICA Y ARTÍSTICA"

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	Manuel Zuñiga Camacho.			Área	EDUCACIÓN FÍSICA
Bimestre	IV	Año/Sección	2° grado	Duración	Del 14 de noviembre al 19 de diciembre.
Número de Horas	3 horas	Profesor Titular	Felix Cahui Oha		
Profesor Practicante	Marjhory Nayeli Maquera Maldonado				

II. PLANTEAMIENTO DE LA SITUACIÓN SIGNIFICATIVA.

III.

En la IES Manuel Zuñiga Camacho – Platería, se organiza un Programa de Iniciación a la Gimnasia Saludable dirigido a estudiantes que se acercan por primera vez a la gimnasia. El programa busca introducir los fundamentos de la gimnasia básica, rítmica y artística, mientras se enfatiza la importancia de hábitos saludables como la hidratación adecuada y el descanso suficiente para prevenir lesiones comunes (como calambres, esguinces o fatiga muscular) y mejorar el aprendizaje inicial. Los estudiantes explorarán los orígenes de la gimnasia, aprenderán movimientos fundamentales y comenzarán a crear secuencias básicas, culminando en un evento de exhibición sencillo que fomente su interés por la disciplina.

Preguntas Retadoras: ¿Cómo podemos aplicar los fundamentos de la gimnasia para crear una secuencia coreográfica sencilla que, además de expresar ideas, demuestre la importancia del autocuidado y la prevención de lesiones?

IV. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE

Competencias y Capacidades	Estándares de aprendizaje	Desempeños precisados de grado	Criterios de evaluación	Producto
<p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p> <ul style="list-style-type: none"> Comprende su cuerpo. <p>Asume una vida saludable.</p> <ul style="list-style-type: none"> Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida. <p>Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices</p> <ul style="list-style-type: none"> Crea y aplica estrategias y tácticas de juego. 	<p>- 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.</p> <p>Produce con sus compañeros diálogos corporales¹⁴ que combinan movimientos en los que expresan emociones, sentimientos y pensamientos sobre temas de su interés en un determinado contexto.</p> <p>- 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</p>	<p>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 predeportivas y deportivas (gimnasia).</p> <p>Realiza actividad física para mejorar sus capacidades condicionales (fuerza, resistencia y velocidad) controlando su frecuencia cardíaca y respiratoria antes, durante y después de la actividad física.</p> <p>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 evaluando el desempeño del grupo a través de posibles aciertos y dificultades.</p>	<p>Ejecuta y enlaza con fluidez los fundamentos técnicos básicos (giros, equilibrios, rodadas) de la gimnasia, demostrando control corporal y conciencia espacial.</p> <p>Argumenta la necesidad de un calentamiento específico y el descanso/hidratación para prevenir lesiones asociadas a la flexibilidad y esfuerzo.</p> <p>Colabora en la creación colectiva de la secuencia coreográfica, integrando ideas de sus pares y usando el movimiento expresivo para comunicar una idea o valor.</p>	<p>Creación colectiva de la secuencia coreográfica.</p>



	otras, para mantener y/o mejorar su bienestar. Participa regularmente en sesiones de actividad física de diferente intensidad y promueve campañas donde se promueve la salud integrada al bienestar colectivo.		
Enfoques transversales	Actitudes		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Determina metas de aprendizaje viables... y revisa de manera permanente las estrategias y los avances de las acciones propuestas, evaluando los resultados y los aportes que le brindan sus pares para el logro de las metas.		
Competencias transversales	Desempeños		
Se desenvuelve en tornos virtuales	Construye su perfil personal cuando accede a plataformas de distintos propósitos, y establece búsquedas utilizando filtros en diferentes entornos virtuales que respondan a necesidades de información		

V. ORGANIZACIÓN DE SECUENCIA DE SESIONES DE APRENDIZAJE

Semana N° 01	Semana N° 02
Título: Dominando la Vertical: Control Postural y Equilibrios Estáticos.	Título: Flujo y Rodadas: Fundamentos de los Elementos Dinámicos
• Competencia: -Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad -asume una vida saludable. - Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices	• Competencia: -Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad -asume una vida saludable. - Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices
Desempeño. -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 predeportivas y deportivas (gimnasia). -Realiza actividad física para mejorar sus capacidades condicionales (fuerza, resistencia y velocidad) controlando su frecuencia cardíaca y respiratoria antes, durante y después de la actividad física. -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 evaluando el desempeño del grupo a través de posibles aciertos y dificultades	Desempeño. - -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 predeportivas y deportivas (gimnasia). -Realiza actividad física para mejorar sus capacidades condicionales (fuerza, resistencia y velocidad) controlando su frecuencia cardíaca y respiratoria antes, durante y después de la actividad física. -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 evaluando el desempeño del grupo a través de posibles aciertos y dificultades
Evidencia: Demostración de las fases de un giro y un equilibrio básico (parado) y un registro de los sentimientos que genera la expresión corporal.	Evidencia: Ejecución de una rodada adelante o atrás y un equilibrio invertido (vela o pino asistido) con control postural y dosificación del esfuerzo.

Semana N° 03	Semana N° 04
Título: El Ritmo y la Forma: Introducción a Elementos con Implementos	Título: Creación Final, Enlace Expresivo y Sustentación de Hábitos



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO
Facultad de Ciencias de la Educación



ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA - ACREDITADA
PRÁCTICA PREPROFESIONAL

<p>• Competencia: -Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad -asume una vida saludable. - Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices</p>	<p>• Competencia: -Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad -asume una vida saludable. - Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices</p>
<p>Desempeños: -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 predeportivas y deportivas (gimnasia). -Realiza actividad física para mejorar sus capacidades condicionales (fuerza, resistencia y velocidad) controlando su frecuencia cardíaca y respiratoria antes, durante y después de la actividad física. -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 evaluando el desempeño del grupo a través de posibles aciertos y dificultades</p>	<p>Desempeños: -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 predeportivas y deportivas (gimnasia). -Realiza actividad física para mejorar sus capacidades condicionales (fuerza, resistencia y velocidad) controlando su frecuencia cardíaca y respiratoria antes, durante y después de la actividad física. -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 evaluando el desempeño del grupo a través de posibles aciertos y dificultades</p>
<p>Evidencia: Diseño del esquema coreográfico grupal (diagramado) que integra 3-4 fundamentos y el uso de gestos expresivos para la comunicación.</p>	<p>Evidencia: Presentación final de la Secuencia Coreográfica. Presentación verbal de la Guía de Autocuidado (justificando su plan de hidratación y descanso).</p>

VI. METODOLOGÍA

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	PROCEDIMIENTOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	RECURSOS EDUCATIVOS
Participación del estudiante (inductivo-deductivo) De enseñanza (aprendizaje ensayo sin error de resultado-aprendizaje ensayo error de proceso) Tipo de instrucción (instrucción directa-búsqueda) Estrategias (práctica global, práctica analítica, práctica mixtas)	Actividad lúdica Actividades de exploración Actividad de resolución de problemas Actividad de Aplicación Actividad de perfeccionamiento y sistematización. Actividades Cooperativas	Explicación Demostración Desarrollo Ejecución Retroalimentación Meta cognición	Desarrollo de actividades. Ficha de observación. Lista de Cotejo	Conos Paltos. Pelotas. Silbato. Cronometro. Y útiles escolares

VILEVALUACION

Durante el desarrollo de la unidad y sesiones se realizarán los siguientes tipos de evaluación:

Evaluación diagnóstica	Evaluación formativa	Evaluación sumativa
<ul style="list-style-type: none"> Se realiza la evaluación diagnóstica para determinar propósito de aprendizaje en base a las necesidades 	<ul style="list-style-type: none"> Evaluación para el aprendizaje centrada en el aprendizaje del estudiante, realizando la retroalimentación oportuna durante todo el proceso de enseñanza 	<ul style="list-style-type: none"> Al final de cada experiencia se realiza la evaluación sumativa para valorar las evidencias o productos de aprendizaje.



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Facultad de Ciencias de la Educación



ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA - ACREDITADA PRÁCTICA PREPROFESIONAL

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.	aprendizaje, creando oportunidades continuas para el logro de los aprendizajes de los estudiantes.	también nos sirve para comunicar a los padres de familia estudiantes y docentes informando sobre el progreso del desarrollo de las competencias.
--	--	--

VIII. MEDIOS Y MATERIALES

Medios	Materiales		
Campos deportivos.	Conos. Plato. Aros.	Colchones. Pelotas. Cuerdas.	Cintas. Barra de equilibrio. Etc.

IX. BIBLIOGRAFÍA

- Lora, J. (2003) Programación en la psicomotricidad educativa: Perú. Centauro.
- Montessori, M. (1986) La mente absorbente del niño. Editorial Diana México.
- MINEDU-Perú. (2016) de la Educación Básica. *Libro Currículo Nacional de La Educación Básica*, 224.


 Prof. Pura Calvo Cho
 Profesor de la I. E.


 Mag. Félix Renzo Ramírez Pukha
 DOCENTE FCEDUC
 Docente de la I. E. PUNO


 Alvaro Rojas Miquelso
 PROFESOR PRACTICANTE
 Profesor (a) Practicante



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 1

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	MANUEL ZUÑIGA CAMACHO			Área	Educación Física
Bimestre	III	Grado/Sección	2 GRADO	Fecha	17/9/2025
Número de Horas	2 horas	Profesor Titular	FELIX CAHUI OHA		
Tiempo		Profesor Practicante	MARJHORY NAYELI MAQUERA MALDONADO		

II. TÍTULO DE LA SESIÓN

“COME Y DUERME PARA SER UN GRAN FUTBOLISTA”

III. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑOS PRECISADOS	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
<p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p> <p>Asume una vida saludable.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Comprende su cuerpo. - Expresa corporalmente. - Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. • 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 	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicar el control de su cuerpo (equilibrio y postura) al ejecutar la conducción y el tiro con la pelota. Explicar con claridad la relación entre el descanso/alimentación y su mejora en el rendimiento deportivo 	<ul style="list-style-type: none"> - Demostración Práctica: Circuito de habilidades motrices. Ficha de Compromiso: 1 Compromiso personal sobre hábito (alimentación o descanso).
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
<ul style="list-style-type: none"> • Gestiona su aprendizaje de manera autónoma. 	<ul style="list-style-type: none"> - Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje. 	Plantea, con ayuda del docente, una estrategia o acciones a realizar para poder alcanzar la "tarea" propuesta.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque búsqueda de la excelencia	VALORES: Empatía y Responsabilidad.			
Enfoque inclusivo	ACTITUDES: Identificación afectiva con los sentimientos del otro y disposición para apoyar y comprender sus circunstancias. Disposición a valorar y proteger los bienes comunes y compartidos de un colectivo.			


IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?
<ul style="list-style-type: none"> • conocer tu público y estar muy bien preparado, estar predispuestos.





APRENDIZAJE ESPERADO: El estudiante regula su tono muscular, postura y equilibrio al realizar habilidades motrices específicas del fútbol (conducción, tiro) y explica los beneficios de la actividad física, la alimentación y el descanso para mejorar su rendimiento deportivo y calidad de vida.

V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE (Secuencia Didáctica)

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES
<p align="center">INICIO</p> <p align="center">10 min.</p>	<p align="center">➤ INICIO:</p> <p>SALUDOS Y ASISTENCIA: Saludo cordial, verificación de la asistencia y revisión de la vestimenta adecuada.</p> <p>SABERES PREVIOS: Preguntas: ¿Qué hiciste ayer para descansar bien? ¿Qué alimentos vienen antes de jugar fútbol? ¿Por qué es importante dormir bien para un futbolista?</p> <p>CONFLICTO COGNITIVO: Si un gran futbolista no duerme bien y solo come comida rápida, ¿podrá rendir al máximo en un partido? ¿Por qué?</p> <p>OBJETIVOS (Propósito): Hoy aprenderemos a mejorar nuestras habilidades con la pelota y explicar por qué el descanso y la buena comida nos hacen mejores futbolistas.</p> <p>5. CALENTAMIENTO: "La Mancha del Entrenador" (Calentamiento general y articular) Trote suave, movimientos circulares de articulaciones, estiramientos suaves y activación muscular progresiva.</p>		<p>-Registro auxiliar</p>
<p align="center">DESARROLLO</p> <p align="center">30 min.</p>	<p align="center">II. DESARROLLO:</p> <p>1. ACTIVIDAD CENTRAL: "Circuito del Gran Goleador" (Regulación motriz y Equilibrio) se forman 3 estaciones con conos, platos y bastones. Estación 1 (Dribbling y Equilibrio): Conducción de la pelota en zigzag entre conos, manteniendo el equilibrio. Estación 2 (Pase de Precisión): Detener la pelota con la planta del pie (Regulación del tono) y realizar pases cortos a un plato/cono. Estación 3 (Salto y Tiro): Realice 5 saltos sobre el bastón (trabajo de fuerza explosiva) y luego realice un tiro de precisión a una portería pequeña.</p> <p>2. JUEGO APLICADO: "La Carrera de la Energía" (Aplicación del conocimiento y Velocidad) se forman dos equipos. Cada equipo tiene que superar un circuito simple (correr, saltar platos). Al final del circuito, el estudiante debe responder correctamente una pregunta rápida sobre nutrición o descanso (ej. ¿Qué ayuda más a recuperar el músculo: dormir o ver televisión?). Si responde correctamente, anota</p>		<p>-Pelotas de futbol -Conos -Aros -Silbato -Platos -Reloj</p>



	un punto y continúa el juego. Si falla, debe dar una vuelta extra al circuito (penalidad).		
CIERRE 5 min.	<p align="center">III. FINAL:</p> <p>Vuelta a la calma: Relajación, respiramos, inhalar-exhalar, estiramientos.</p> <p>Recuento de lo aprendido:</p> <p>Preguntas: ¿Niños que trabajamos el día de hoy?, ¿les gusto? ¿tuvieron alguna dificultad? ¿Cuál fue nuestro tema principal?</p> <p>Hábitos de higiene personal: Lavado de manos.</p> <p>-Lema: "Educación física, para la buena salud".</p> <p>-Refrigerio: Consumir una fruta-consejos.</p>		-Jabón. -Toalla. -Agua.

VI. EVALUACIÓN

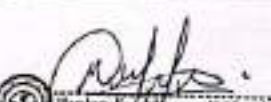
INDICADORES	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Porcentaje de estudiantes que participan activamente en todas las actividades. ➤ El estudiante logra realizar la conducción y el tiro con la pelota sin perder el control o el equilibrio. ➤ El estudiante logra explicar la importancia del descanso y la nutrición en la prueba de conocimiento. 	Observación directa, diálogo.	Ficha de observación. Rubrica. Lista de cotejo

VII. BIBLIOGRAFÍA

- PINOS QUILEZ, Martín (2001). Juegos de aventura: juegos innovadores para educación física y tiempo libre.
- WHITE, Sandra (2000). Aromaterapia: introducción práctica. Madrid: Edimat Libros


 PROF. FELIX CANHUI OCHO
 Docente de la I. E.


 Mag. Félix Renzo Ramirez Pulcha
 DOCENTE EDUC. FÍSICA
 Docente de Práctica
 UNA - PUNO


 Wansury Nayeli Maquera Micoche
 PROFESOR PRACTICANTE
 EFEP - UNA - PUNO
 Alumno (a) Practicante



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 1

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	MANUEL ZUÑIGA CAMACHO			Área	Educación Física
Bimestre	III	Grado/Sección	3 GRADO	Fecha	17/9/2025
Número de Horas	2 horas	Profesor Titular	FELIX CAHUI OHA		
Tiempo		Profesor Practicante	MARJORY NAYELI MAQUERA MALDONADO		

II. TÍTULO DE LA SESIÓN

“ALIMENTACIÓN Y DESCANSO: LA BASE PARA JUGAR MEJOR.”

III. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑOS PRECISADOS	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
<p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p> <p>Asume una vida saludable.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Comprende su cuerpo. - Expresa corporalmente. - Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. • 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 	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecuta secuencias motrices complejas (conducción y tiro) con fluidez y adaptándose a la distancia y obstáculos. Argumenta la relación entre un hábito saludable (sueño/nutrición) y su impacto en la prevención de riesgos y la mejora del rendimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> - Demostración Práctica: Desafío de Conducción y Precisión (combinación de 2 o más gestos técnicos). Ficha de Consumo: Elaboración de un Diario de Consumo y Descanso de 24 horas.
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
<ul style="list-style-type: none"> • Gestiona su aprendizaje de manera autónoma. 	<ul style="list-style-type: none"> -Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje. 	Plantea, con ayuda del docente, una estrategia o acciones a realizar para poder alcanzar la "tarea" propuesta.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque búsqueda de la excelencia	VALORES: Empatía y Responsabilidad.			
Enfoque inclusivo	ACTITUDES: Identificación afectiva con los sentimientos del otro y disposición para apoyar y comprender sus circunstancias. Disposición a valorar y proteger los bienes comunes y compartidos de un colectivo.			




IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?
<ul style="list-style-type: none"> ▪ conocer tu público y estar muy bien preparado, estar predispuestos.



APRENDIZAJE ESPERADO: El estudiante demuestra un control corporal eficiente al combinar habilidades motrices especializadas del fútbol, y argumenta cómo el descanso y la nutrición óptima previenen lesiones y mejoran su rendimiento deportivo.

V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE (Secuencia Didáctica)

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES
<p align="center">INICIO</p> <p align="center">10 min.</p>	<p align="center">➤ INICIO:</p> <p>SALUDOS Y ASISTENCIA: Saludo e informe de asistencia y estado de salud.</p> <p>SABERES PREVIOS: Preguntas: ¿Qué es más importante para un futbolista: entrenar 4 horas o dormir 8 horas? ¿Qué tipo de alimentos te dan energía rápida para un partido y cuáles para la recuperación?</p> <p>CONFLICTO COGNITIVO: Si puedes dominar el balón perfectamente, pero te lesionas constantemente, ¿eres un buen futbolista? ¿Cómo tu nutrición influye en las lesiones?</p> <p>OBJETIVOS (Propósito): Hoy aplicaremos secuencias de habilidades motrices del fútbol y descubriremos el rol de la alimentación y el descanso en nuestro rendimiento.</p> <p>CALENTAMIENTO: "El Reloj del Músculo" (Movilidad articular, trote y estiramientos dinámicos). Movimientos funcionales con pelota: rodar, lanzar y conducir con ambas piernas.</p>		-Registro auxiliar
<p align="center">DESARROLLO</p> <p align="center">30 min.</p>	<p align="center">II. DESARROLLO:</p> <p>1. ACTIVIDAD CENTRAL: "El Desafío de la Energía" (Combinación Motriz y Fluidéz) Se diseña un circuito con 4 estaciones utilizando conos, platos y bastones.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estación 1 (Conducción/Finta): Conducción rápida entre conos, seguida de una finta sobre un bastón (simulando un rival). • Estación 2 (Pase/Recepción): Pasar el balón con el borde interno hacia 3 platos colocados a diferentes distancias. • Estación 3 (Resistencia/Fuerza): Desplazamiento lateral rápido entre platos para trabajar la agilidad. • Estación 4 (Tiro/Decisión): Conducir el balón y realizar un tiro a un aro o una zona delimitada con conos. <p>2. JUEGO COGNITIVO: "Postas de la Recarga" (Salud y Velocidad Mental) Se divide en 4 equipos. En cada extremo de la cancha se colocan carteles con categorías: A. Carbohidratos, B. Proteínas, C. Grasas, D. Descanso/Sueño. A la señal, el primer integrante de cada equipo corre y recoge 1</p>	 	-Pelotas de fútbol -Conos -Aros -Silbato -Platos -Reloj



	bastón, que luego utilizará para buscar un <i>Plato de Color</i> debajo del cual hay una pregunta (ej. ¿Cuánto tiempo debe dormir un adolescente para una recuperación óptima?). • El equipo gana puntos si: a) Supera la posta y b) Argumenta correctamente su respuesta relacionándola con el rendimiento futbolístico.		
CIERRE 5 min.	<p align="center">III. FINAL:</p> <p>Vuelta a la calma: Relajación, respiramos, inhalar-exhalar, estiramientos.</p> <p>Recuento de lo aprendido:</p> <p>Preguntas: ¿Niños que trabajamos el día de hoy?, ¿les gusto? ¿tuvieron alguna dificultad? ¿Cuál fue nuestro tema principal?</p> <p>Hábitos de higiene personal: Lavado de manos.</p> <p>-Lema: "Educación física, para la buena salud".</p> <p>-Refrigerio: Consumir una fruta-consejos.</p>		-Jabón. -Toalla. -Agua.

VI. EVALUACIÓN

INDICADORES	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
<ul style="list-style-type: none"> ➤ El estudiante explica con precisión el papel de los nutrientes (Carbohidratos/Proteínas) y el sueño en la recuperación post-ejercicio. ➤ • El estudiante se registra de forma honesta en su Diario de Consumo y Descanso identificando áreas de mejora. 	Observación directa, dialogo.	Ficha de observación. Rubrica. Lista de cotejo

VII. BIBLIOGRAFÍA

- PINOS QUILEZ, Martín (2001). Juegos de aventura: juegos innovadores para educación física y tiempo libre.
- WHITE, Sandra (2000). Aromaterapia: introducción práctica. Madrid: Edimat Libros

PROF. FELIX CHIVI OCHOA
 Docente de la I. E.

Mag. Félix Refiso Ramírez Pulcha
DOCENTE FCEDUC
 Docente de Práctica
 UNA - PUNO

Karoly Reyna Maguina Alvarado
PROFESOR PRACTICANTE
 EFEF - UNA - PUNO
 Alumno (a) Practicante



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 1

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	MANUEL ZUÑIGA CAMACHO			Área	Educación Física
Bimestre	III	Grado/Sección	1 GRADO	Fecha	19/9/2025
Número de Horas	2 horas	Profesor Titular	FELIX CAHUI OHA		
Tiempo		Profesor Practicante	MARJIHORY NAYELI MAQUERA MALDONADO		

II. TÍTULO DE LA SESIÓN

“COME BIEN Y DUERME MEJOR PARA JUGAR FÚTBOL”

III. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑOS PRECISADOS	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
<p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p> <p>Asume una vida saludable.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Comprende su cuerpo. - Expresa corporalmente. - Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. • 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 	<ul style="list-style-type: none"> - Demuestra control de tu cuerpo y equilibrio al ejecutar habilidades motrices básicas en el circuito. Explica con sus propias palabras la relación entre la actividad física, la alimentación saludable y la salud personal. 	<ul style="list-style-type: none"> - Demostración Práctica: Circuito de Exploración Motriz y Equilibrio. Ficha de Identificación: Nombra 3 alimentos saludables y 3 razones para calentar.
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
<ul style="list-style-type: none"> • Gestiona su aprendizaje de manera autónoma. 	<ul style="list-style-type: none"> -Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje. 	Plantea, con ayuda del docente, una estrategia o acciones a realizar para poder alcanzar la "tarea" propuesta.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque búsqueda de la excelencia	VALORES: Empatía y Responsabilidad.			
Enfoque inclusivo	ACTITUDES: Identificación afectiva con los sentimientos del otro y disposición para apoyar y comprender sus circunstancias. Disposición a valorar y proteger los bienes comunes y compartidos de un colectivo.			

IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	
•	conocer tu público y estar muy bien preparado, estar predispuestos.



APRENDIZAJE ESPERADO: El estudiante demuestra control corporal al realizar habilidades motrices básicas, y explica la importancia del calentamiento, la higiene y la alimentación saludable para su bienestar.

V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE (Secuencia Didáctica)

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES
INICIO 10 min.	<p align="center">➤ INICIO:</p> <p>SALUDOS. ASISTENCIA. (Pase de lista y revisión de vestimenta).</p> <p>SABERES PREVIOS: Preguntas: ¿Qué es más fácil, correr o saltar? ¿Qué partes de tu cuerpo usas más para el fútbol? ¿Por qué crees que es importante calentar antes de hacer ejercicio? CONFLICTO COGNITIVO: Si un atleta profesional no come frutas ni verduras, ¿se podría lesionar más fácilmente que si si las comiera? ¿Por qué?</p> <p>OBJETIVOS (Propósito): Hoy vamos a explorar nuestras habilidades básicas con el cuerpo y la pelota, y aprenderemos a cuidarnos con el calentamiento y la buena alimentación.</p> <p>CALENTAMIENTO: "La Mancha del Cono" (Trote suave y movilidad articular). El que es 'mancha' persigue. Si toca a alguien, este debe congelarse en posición de 'estiramiento' hasta que un compañero lo libere.</p>		-Registro auxiliar
DESARROLLO 30 min.	<p>II. DESARROLLO:</p> <p>1. ACTIVIDAD CENTRAL: "Circuito de Exploración y Equilibrio" (Habilidades Motrices Básicas) Se diseñan 4 estaciones utilizando los materiales, enfocadas en la experimentación.</p> <p>Estación 1 (Lanzar y Recibir): Lanzar la pelota hacia un cono y recibirla antes de que toque el suelo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estación 2 (Salto y Coordinación): Saltar un bastón (simulando un obstáculo) sin tocarlo, con ambos pies y luego con uno solo. • Estación 3 (Correr y Frenar): Carrera corta hasta un plato y frene en seco, regresando a salir rápidamente. • Estación 4 (Equilibrio y Conducción): Conducir la pelota lentamente bordeando un círculo de platos con el pie dominante, manteniendo el equilibrio. <p>2. JUEGO-APRENDIZAJE: "El Plato de la Energía" (Alimentación y Salud) Se divide en 4 equipos. Se colocan platos de diferentes colores en un extremo. Cada equipo realiza una publicación de habilidades (ej. saltar conos y correr).</p>	 	-Pelotas de fútbol -Conos -Aros -Silbato -Platos -Reloj



	Al llegar al plato, deben recogerlo y nombrar un alimento (Proteína, Carbohidrato, Fruta/Verdura) y decir para qué sirve en el cuerpo (ej. <i>El camote me da energía</i>).		
CIERRE 5 min.	<p align="center">III. FINAL:</p> <p>Vuelta a la calma: Relajación, respiramos, inhalar-exhalar, estiramientos.</p> <p>Recuento de lo aprendido:</p> <p>Preguntas: ¿Niños que trabajamos el día de hoy?, ¿les gusto? ¿tuvieron alguna dificultad? ¿Cuál fue nuestro tema principal?</p> <p>Hábitos de higiene personal: Lavado de manos.</p> <p>-Lema: "Educación física, para la buena salud".</p> <p>-Refrigerio: Consumir una fruta-consejos.</p>		<p>-Jabón. -Toalla. -Agua.</p>

VI. EVALUACIÓN

INDICADORES	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
<ul style="list-style-type: none"> ➤ El estudiante realiza las habilidades motrices básicas (correr, saltar, conducir) con una ejecución aceptable y sin caerse. ➤ El estudiante identifica y nombra al menos dos alimentos que son saludables para el ejercicio. ➤ El estudiante explica al menos una razón válida para realizar el calentamiento o el aseo personal. 	Observación directa, dialogo.	Ficha de observación. Rubrica. Lista de cotejo

VII. BIBLIOGRAFÍA

- PINOS QUILEZ, Martín (2001). Juegos de aventura: juegos innovadores para educación física y tiempo libre.
- WHITE, Sandra (2000). Aromaterapia: introducción práctica. Madrid: Edimat Libros

PROF. FELIX CONVI DHD
 Docente de la I. E.

Mag. Felix Ranso Ramirez Pulcha
 DOCENTE FCEDUC
 UNA - PUNO
 Docente de Práctica
 UNA - PUNO

PROFESOR PRACTICANTE
 EPFE - UNA - PUNO
 Alumno (a) Practicante



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 2

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	MANUEL ZUÑIGA CAMACHO			Área	Educación Física
Bimestre	III	Grado/Sección	2 GRADO	Fecha	24/9/2025
Número de Horas	2 horas	Profesor Titular	FELIX CAHUI OHA		
Tiempo		Profesor Practicante	MARJHORY NAYELI MAQUERA MALDONADO		

II. TÍTULO DE LA SESIÓN

“PLANEA TU SEMANA PARA JUGAR MEJOR FÚTBOL”

III. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑOS PRECISADOS	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
<p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p> <p>Asume una vida saludable.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Comprende su cuerpo. - Expresa corporalmente. - Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. • 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 	<ul style="list-style-type: none"> - Aplica la combinación de dos habilidades motrices específicas del fútbol (ej. Conducción y Pase) con buen control de tu cuerpo <p>Ficha de Planificación: Diseño de un horario semanal que incluye actividad física y descanso.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Demostración Práctica: Circuito de Relevos de Habilidades.
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
<ul style="list-style-type: none"> • Gestiona su aprendizaje de manera autónoma. 	<ul style="list-style-type: none"> -Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje. 	Plantea, con ayuda del docente, una estrategia o acciones a realizar para poder alcanzar la “tarea” propuesta.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque búsqueda de la excelencia	VALORES: Empatía y Responsabilidad. ACTITUDES: Identificación afectiva con los sentimientos del otro y disposición para apoyar y comprender sus circunstancias.			
Enfoque inclusivo	Disposición a valorar y proteger los bienes comunes y compartidos de un colectivo.			


IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	
<ul style="list-style-type: none"> • conocer tu público y estar muy bien preparado, estar predispuestos. 	




APRENDIZAJE ESPERADO: El estudiante demuestra control y coordinación al combinar habilidades motrices específicas del fútbol (conducción, pase, tiro), y explica la necesidad de organizar su tiempo para la actividad física y el descanso.

V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE (Secuencia Didáctica)

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES
<p>INICIO</p> <p>10 min.</p>	<p align="center">➤ INICIO:</p> <p>SALUDOS.</p> <p>ASISTENCIA.</p> <p>SABERES PREVIOS: ¿Tienes un horario fijo para dormir? ¿Cómo afecta la falta de sueño a tu concentración en el fútbol?</p> <p>CONFLICTO COGNITIVO: Si puedes entrenar todos los días, pero solo duermes 5 horas, ¿mejorarás tu juego? ¿Por qué la planificación del descanso es tan importante?</p> <p>OBJETIVOS: Hoy combinaremos movimientos específicos del fútbol y aprenderemos a planificar nuestra semana para estar saludables y rendir más.</p> <p>CALENTAMIENTO: "El Semáforo de la Coordinación" (Trote suave y movilidad articular. A la señal, realiza un movimiento de coordinación diferente: Luz Roja = Equilibrio; Luz Verde = Dribbling suave con pelota).</p>		<p>-Registro auxiliar</p>
<p>DESARROLLO</p> <p>30 min.</p>	<p>II. DESARROLLO:</p> <p>1. ACTIVIDAD CENTRAL: "Circuito de Relevos de Habilidades" (Combinación y Control) 4 estaciones con conos, platos y bastones, Relevos por equipos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estación 1: Conducción entre conos y giro de 180° sobre un plato, • Estación 2: Pase de precisión a una zona delimitada con bastones, • Estación 3: Tras saltar bastones, realizando un tiro de precisión. <p>2. JUEGO-REFLEXIÓN: "El Planificador Semanal" Los estudiantes reciben una Ficha de Planificación para organizar un horario semanal que incluya entrenamiento, estudio y mínimo 8 horas de descanso, justificando sus decisiones.</p>		<p>-Pelotas de fútbol</p> <p>-Conos</p> <p>-Aros</p> <p>-Silbato</p> <p>-Platos</p> <p>-Reloj</p>




<p align="center">CIERRE</p> <p align="center">5 min.</p>	<p align="center">III. FINAL:</p> <p>Vuelta a la calma: Relajación, respiramos, inhalar-exhalar, estiramientos.</p> <p>Recuento de lo aprendido:</p> <p>Preguntas: ¿Niños que trabajamos el día de hoy?, ¿les gusto? ¿tuvieron alguna dificultad? ¿Cuál fue nuestro tema principal?</p> <p>Hábitos de higiene personal: Lavado de manos.</p> <p>-Lema: "Educación física, para la buena salud".</p> <p>-Refrigerio: Consumir una fruta-consejos.</p>		<p>-Jabón. -Toalla. -Agua.</p>
--	---	--	--

VI. EVALUACIÓN

INDICADORES	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aplica la combinación de dos habilidades motrices específicas del fútbol (ej. Conducción y Pase) con buen control de tu cuerpo. ➤ Explica la necesidad de organizar un horario personal que integre la actividad física, el estudio y las horas de sueño para mejorar su bienestar. 	<p>Observación directa, dialogo.</p>	<p>Ficha de observación. Rubrica. Lista de cotejo</p>

VII. BIBLIOGRAFÍA

- PINOS QUILEZ, Martin (2001). Juegos de aventura: juegos innovadores para educación física y tiempo libre.
- WHITE, Sandra (2000). Aromaterapia: introducción práctica. Madrid: Edimat Libros


PROF. FELIX CAHUI OMA
 Docente de la I. E.


 Mag. Félix Ramiro Ramírez Pulcha
DOCENTE FCEDUC
 UNA - PUNO
 Docente de Práctica
 UNA - PUNO



 Alumno(a) Practicante



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 2

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	MANUEL ZUÑIGA CAMACHO		Área	Educación Física	
Bimestre	III	Grado/Sección	3 GRADO	Fecha	24/9/2025
Número de Horas	2 horas	Profesor Titular	FELIX CAHUI OHA		
Tiempo		Profesor Practicante	MARJORY NAYELI MAQUERA MALDONADO		

II. TÍTULO DE LA SESIÓN

“CREA TU RUTINA IDEAL PARA EL FÚTBOL”

III. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑOS PRECISADOS	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
<p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p> <p>Asume una vida saludable.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Comprende su cuerpo. - Expresa corporalmente. - Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. • 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 	<ul style="list-style-type: none"> - Demostración Práctica: Circuito de Destreza Combinada y Tiro. Ficha de Consumo y Sueño: Elaboración de un Diario de Descanso Semanal y análisis 	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecuta secuencias motrices complejas (ej. Conducción, finta y pase) con fluidez y eficiencia, adaptándose a las distancias y obstáculos. Argumenta la relación directa entre la calidad del sueño y la prevención de lesiones, usando ejemplos claros y basados en la recuperación física.
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
<ul style="list-style-type: none"> • Gestiona su aprendizaje de manera autónoma. 	<ul style="list-style-type: none"> -Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje. 	Plantea, con ayuda del docente, una estrategia o acciones a realizar para poder alcanzar la “tarea” propuesta.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque búsqueda de la excelencia	VALORES: Empatía y Responsabilidad.			
Enfoque inclusivo	ACTITUDES: Identificación afectiva con los sentimientos del otro y disposición para apoyar y comprender sus circunstancias. Disposición a valorar y proteger los bienes comunes y compartidos de un colectivo.			

IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE



¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?


- conocer tu público y estar muy bien preparado, estar predispuestos.

APRENDIZAJE ESPERADO: El estudiante aplica la combinación de habilidades motrices específicas del fútbol (finta, pase, tiro) con un control eficaz, y argumenta cómo la adecuada planificación del descanso y el sueño influyen directamente en la prevención de lesiones y la recuperación muscular.

V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE (Secuencia Didáctica)

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES
<p align="center">INICIO</p> <p align="center">10 min.</p>	<p align="center">➤ INICIO:</p> <p>SALUDOS. ASISTENCIA. SABERES PREVIOS: ¿Cuántas horas de sueño perdiste anoche? ¿Cómo se sintió tu coordinación hoy? CONFLICTO COGNITIVO: Un jugador domina la técnica, pero siempre se lesiona. ¿Dónde está fallando su "entrenamiento invisible" (descanso)? OBJETIVOS: Hoy aplicaremos secuencias de habilidades motrices complejas y analizaremos el rol del descanso en la prevención de lesiones para un alto rendimiento. CALENTAMIENTO: "El Semáforo de la Agilidad" (Trote suave y movilidad articular. A la señal, cambian de ritmo y dirección, realizando movimientos específicos de estiramiento dinámico).</p>		-Registro auxiliar
<p align="center">DESARROLLO</p> <p align="center">30 min.</p>	<p>II. DESARROLLO:</p> <p>ACTIVIDAD CENTRAL: "Circuito de Destreza Combinada y Tiro" (Técnica y Fluidez) Se diseñan 4 estaciones con transición rápida: Estación A (Conducción/Finta): Conducción entre platos, seguida de una finta (amague) a un bastón (rival). Estación B (Pase/Recepción): Pase con el borde interno a un compañero que devuelve el balón por el aire (recepción con pecho o muslo). Estación C (Tiro de Precisión): Conducir el balón 10 metros y tirar a un objetivo pequeño (cono) con fuerza media. Estación D (Velocidad/Agilidad): Desplazamiento lateral rápido entre conos y correr hasta el inicio.</p> <p>2. JUEGO DE APLICACIÓN: "Fútbol-Regulación del Esfuerzo" (Toma de Decisiones) • Partido 5 vs 5 o 6 vs 6. Cada vez que un equipo anota, el profesor pregunta al goleador: "¿Cómo te afectaría este esfuerzo extra si no hubieras</p>		-Pelotas de fútbol -Conos -Aros -Silbato -Platos -Reloj



	dormido bien anoche?". Se fomenta la reflexión durante la acción.		
CIERRE 5 min.	<p align="center">III. FINAL:</p> <p>Vuelta a la calma: Relajación, respiramos, inhalar-exhalar, estiramientos.</p> <p>Recuento de lo aprendido:</p> <p>Preguntas: ¿Niños que trabajamos el día de hoy?, ¿les gusto? ;tuvieron alguna dificultad? ¿Cuál fue nuestro tema principal?</p> <p>Hábitos de higiene personal: Lavado de manos.</p> <p>-Lema: "Educación física, para la buena salud".</p> <p>-Refrigerio: Consumir una fruta-consejos.</p>		<p>-Jabón. -Toalla. -Agua.</p>

VI. EVALUACIÓN



INDICADORES	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Demuestra activación corporal completa y participa en el calentamiento. ➤ Ejecuta la combinación Conducción-Finta-Pase con fluidez y sin interrupción. ➤ Regula la fuerza en el tiro con precisión, demostrando control 	Observación directa, dialogo.	<p>Ficha de observación.</p> <p>Rubrica.</p> <p>Lista de cotejo</p>

VII. BIBLIOGRAFÍA

- PINOS QUILEZ, Martín (2001). Juegos de aventura: juegos innovadores para educación física y tiempo libre.
- WHITE, Sandra (2000). Aromaterapia: introducción práctica. Madrid: Edimat Libros


PROF. FELIX CAHOI DHD
 Docente de la I. E.


 Mag. Félix René Ramírez Pulcha
DOCENTE EDUC
 Docente de Práctica
 UNA - PUNO



 Alumno (a) Practicante



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 2

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	MANUEL ZUÑIGA CAMACHO		Área	Educación Física	
Bimestre	III	Grado/Sección	1 GRADO	Fecha	26/9/2025
Número de Horas	2 horas	Profesor Titular	FELIX CAHUI OHA		
Tiempo		Profesor Practicante	MARJORY NAYELI MAQUERA MALDONADO		

II. TÍTULO DE LA SESIÓN

“ARMA TU SEMANA DE FÚTBOL DIVERTIDA”

III. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑOS PRECISADOS	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
<p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p> <p>Asume una vida saludable.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Comprende su cuerpo. - Expresa corporalmente. - Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. • 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 	<ul style="list-style-type: none"> - Aplica la combinación de dos habilidades motrices básicas (ej. correr y lanzar) con coordinación. <p>Ficha de Planificación: Diseño de un horario semanal que incluye actividad física y descanso.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Demostración Práctica: Juego de Carrera de Relevos Motrices con pelota.
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
<ul style="list-style-type: none"> • Gestiona su aprendizaje de manera autónoma. 	<ul style="list-style-type: none"> -Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje. 	Plantea, con ayuda del docente, una estrategia o acciones a realizar para poder alcanzar la “tarea” propuesta.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque búsqueda de la excelencia	VALORES: Empatía y Responsabilidad.			
Enfoque inclusivo	ACTITUDES: Identificación afectiva con los sentimientos del otro y disposición para apoyar y comprender sus circunstancias. Disposición a valorar y proteger los bienes comunes y compartidos de un colectivo.			



IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	
<ul style="list-style-type: none"> • conocer tu público y estar muy bien preparado, estar predispuestos. 	




APRENDIZAJE ESPERADO: El estudiante demuestra control y coordinación al aplicar combinaciones de habilidades motrices básicas (ej. correr, saltar y lanzar), y explica la importancia de organizar su tiempo personal para integrar la actividad física, el estudio y el descanso, promoviendo su bienestar.

V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE (Secuencia Didáctica)

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES
<p>INICIO 10 min.</p>	<p align="center">➤ INICIO:</p> <p>SALUDOS. ASISTENCIA. SABERES PREVIOS: ¿Cómo organizas tu tiempo después de la escuela? ¿Es importante tener tiempo para jugar? CONFLICTO COGNITIVO: Si pasas 5 horas jugando videojuegos y no duermes lo suficiente, ¿podrás correr rápido en el campo? ¿Por qué la organización de tu tiempo afecta a tu cuerpo? OBJETIVOS: Hoy combinaremos movimientos para ser más coordinados y aprenderemos a planificar nuestra semana para estar saludables. CALENTAMIENTO: "La Máquina del Tiempo" (Calentamiento general y articular). Trote. A la señal, el profesor dice una acción ("Lento" o "Rápido") y los estudiantes se mueven a esa velocidad, combinando estiramientos dinámicos.</p>		<p>-Registro auxiliar</p>
<p>DESARROLLO 30 min.</p>	<p>II. DESARROLLO: 1. ACTIVIDAD CENTRAL: "Carrera de Relevos Motrices y Coordinación" (Combinación de Habilidades) • Estación 1 (Conducción y Salto): Conducir la pelota en línea recta, detenerla y saltar por encima de 2 bastones con ambos pies. • Estación 2 (Lanzamiento y Precisión): Lanzar la pelota intentando derribar una torre de platos apilados. • Estación 3 (Agilidad y Giro): Correr en zigzag entre conos y realizar un giro de 360° al final. • Los equipos compiten, demostrando que la coordinación y la rapidez mental son claves. 2. JUEGO-REFLEXIÓN: "El Planificador de Movimiento" Los estudiantes, en grupos, utilizan los platos de colores para representar bloques de tiempo de su semana (ej. Plato Azul = 2 horas de estudio, Plato Rojo = 1 hora de actividad física). Deben "construir" su plan de la semana, explicando por qué incluyen tiempo para jugar, estudiar y descansar, y cómo ese plan los hace más saludables.</p>		<p>-Pelotas de futbol -Conos -Aros -Silbato -Platos -Reloj</p>




<p align="center">CIERRE</p> <p align="center">5 min.</p>	<p align="center">III. FINAL:</p> <p>Vuelta a la calma: Relajación, respiramos, inhalar-exhalar, estiramientos.</p> <p>Recuento de lo aprendido:</p> <p>Preguntas: ¿Niños que trabajamos el día de hoy?, ¿les gusto? ¿tuvieron alguna dificultad? ¿Cuál fue nuestro tema principal?</p> <p>Hábitos de higiene personal: Lavado de manos.</p> <p>-Lema: "Educación física, para la buena salud".</p> <p>-Refrigerio: Consumir una fruta-consejos.</p>		<p>-Jabón. -Toalla. -Agua.</p>
--	---	--	--

VI. EVALUACIÓN

INDICADORES	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
<ul style="list-style-type: none"> ➤ El estudiante realiza la combinación de dos habilidades motrices (ej. correr y lanzar) de forma coordinada y sin interrupción evidente. ➤ Mantiene el control de la pelota durante la ejecución del circuito y la carrera de relevos. ➤ El estudiante diseña un horario semanal que incluye tiempo definido para la actividad física, el estudio y el descanso. 	<p>Observación directa, dialogo.</p>	<p>Ficha de observación. Rubrica. Lista de cotejo</p>

VII. BIBLIOGRAFÍA

- PINOS QUILEZ, Martín (2001). Juegos de aventura: juegos innovadores para educación física y tiempo libre.
- WHITE, Sandra (2000). Aromaterapia: introducción práctica. Madrid: Edimat Libros


 Prof. FELIX COHUI CHD
 Docente de la I. E.


 Mag. Félix Rensó Ramírez Pulcha
 DOCENTE FCEDUC
 UNA - PUNO
 Docente de Práctica
 UNA - PUNO


 Mantovy Rajet Mejia Ralobardo
 PROFESOR PRACTICANTE
 EPEF - UNA - PUNO
 Alumno (a) Practicante



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 3

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	MANUEL ZUÑIGA CAMACHO		Área	Educación Física	
Bimestre	III	Grado/Sección	2 GRADO	Fecha	1/10/2025
Número de Horas	2 horas	Profesor Titular	FELIX CAHUI OHA		
Tiempo		Profesor Practicante	MARJORY NAYELI MAQUERA MALDONADO		

II. TÍTULO DE LA SESIÓN

“EL AGUA TE HACE CORRER MÁS RÁPIDO”

III. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑOS PRECISADOS	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
<p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p> <p>Asume una vida saludable.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Comprende su cuerpo. - Expresa corporalmente. - Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - Demostración Práctica: Dribbling con cambios de ritmo y resistencia. Registro de Hidratación: Anotar el consumo de agua y describir su impacto. 	<ul style="list-style-type: none"> - Regula su velocidad y trayectoria al conducir la pelota adaptándose a diferentes ritmos de juego. Explica la importancia de la hidratación antes, durante y después del ejercicio para evitar el agotación.
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
<ul style="list-style-type: none"> • Gestiona su aprendizaje de manera autónoma. 	<ul style="list-style-type: none"> -Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje. 	Plantea, con ayuda del docente, una estrategia o acciones a realizar para poder alcanzar la “tarea” propuesta.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque búsqueda de la excelencia	VALORES: Empatía y Responsabilidad.			
Enfoque inclusivo	ACTITUDES: Identificación afectiva con los sentimientos del otro y disposición para apoyar y comprender sus circunstancias.			
	Disposición a valorar y proteger los bienes comunes y compartidos de un colectivo.			



IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	
▪	conocer tu público y estar muy bien preparado, estar predispuestos.



APRENDIZAJE ESPERADO: El estudiante demuestra control al conducir la pelota a diferentes velocidades, y explica la relación entre la hidratación (agua) y su resistencia física, promoviendo el autocuidado.

V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE (Secuencia Didáctica)

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES
<p>INICIO</p> <p>10 min.</p>	<p align="center">➤ INICIO:</p> <p>SALUDOS ASISTENCIA.</p> <p>SABERES PREVIOS: ¿Qué sientes cuando corres mucho sin tomar agua? ¿Por qué sudamos cuando jugamos fútbol?</p> <p>CONFLICTO COGNITIVO: Si un jugador se hidrata solo con bebidas azucaradas, ¿será más resistente que uno que solo toma agua? ¿Cuál es la función principal del agua en un deportista?</p> <p>OBJETIVOS: Hoy mejoraremos nuestro control de la pelota en velocidad y entenderemos por qué el agua es nuestro mejor aliado para el deporte.</p> <p>CALENTAMIENTO: "La Marea" (Movilidad articular y estiramientos dinámicos). Se enfatiza la hidratación preventiva: pausas para tomar sorbos de agua.</p>		<p>-Registro auxiliar</p>
<p>DESARROLLO</p> <p>30 min.</p>	<p align="center">II. DESARROLLO:</p> <p>ACTIVIDAD CENTRAL: "Dribbling de Resistencia y Control" (Control Motriz y Regulación de Velocidad) Rutas cortas (velocidad máxima) y largas (resistencia) con conos y platos,</p> <p>Los estudiantes conducen la pelota adaptando la velocidad.</p> <p>Pausas obligatorias cada 5 minutos para hidratación, registrando la cantidad.</p> <p>2. JUEGO APLICADO: "Fútbol-Stop Hidratación" Partido 5 vs 5. Al decir "STOP", deben hidratarse y explicar por qué la hidratación es clave para su posición en el campo (evidencia de autocuidado).</p>		<p>-Pelotas de futbol</p> <p>-Conos</p> <p>-Aros</p> <p>-Silbato</p> <p>-Platos</p> <p>-Reloj</p>
<p>CIERRE</p> <p>5 min.</p>	<p align="center">III. FINAL:</p> <p>Vuelta a la calma: Relajación, respiramos, inhalar-exhalar, estiramientos.</p> <p>Recuento de lo aprendido:</p> <p>Preguntas: ¿Niños que trabajamos el día de hoy?, ¿les gusto? ¿tuvieron alguna dificultad? ¿Cuál fue nuestro tema principal?</p> <p>Hábitos de higiene personal: Lavado de manos.</p> <p>-Lema: "Educación física, para la buena salud".</p>		<p>-Jabón.</p> <p>-Toalla.</p> <p>-Agua.</p>



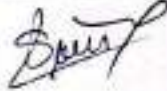
	-Refrigerio: Consumir una fruta-consejos.		
--	---	--	--

VI. EVALUACIÓN

INDICADORES	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Demuestra hidratación preventiva al tomar agua antes de la actividad intensa. ➤ Regula su velocidad y trayectoria al conducir la pelota en las rutas. • Explique la importancia de la hidratación para su resistencia en el fútbol ➤ Registre el consumo de agua durante la sesión. 	Observación directa, dialogo.	Ficha de observación. Rubrica. Lista de cotejo

VII. BIBLIOGRAFÍA

- PINOS QUILEZ, Martín (2001). Juegos de aventura: juegos innovadores para educación física y tiempo libre.
- WHITE, Sandra (2000). Aromaterapia: introducción práctica. Madrid: Edimat Libros


 Prof. FELIX CAHUI OCHOA
 Docente de la I. E.


 Mag. Félix Benso Ramírez Pulcha
 DOCENTE FCEDUC
 Docente de Práctica
 UNA - PUNO



 Alumno (a) Practicante



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 3

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	MANUEL ZUÑIGA CAMACHO			Área	Educación Física
Bimestre	III	Grado/Sección	3 GRADO	Fecha	01/10/2025
Número de Horas	2 horas	Profesor Titular	FELIX CAHUI OHA		
Tiempo		Profesor Practicante	MARJORY NAYELI MAQUERA MALDONADO		

II. TÍTULO DE LA SESIÓN

“HIDRATACIÓN: EL SECRETO PARA RENDIR AL MÁXIMO.”

III. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑOS PRECISADOS	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
<p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p> <p>Asume una vida saludable.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Comprende su cuerpo. - Expresa corporalmente. - Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - Demostración Práctica: Circuito de Giros y Control bajo Presión. - Ficha de Nutrición: Elaboración de un Menú Post-Entrenamiento (con alimentos locales). 	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecuta gestos técnicos de alta exigencia (ej. giros, fintas) demostrando control corporal y equilibrio eficiente - Explica con detalle el papel de las proteínas y los carbohidratos en la recuperación y el aporte de energía para la actividad deportiva.
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
<ul style="list-style-type: none"> • Gestiona su aprendizaje de manera autónoma. 	<ul style="list-style-type: none"> -Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje. 	Plantea, con ayuda del docente, una estrategia o acciones a realizar para poder alcanzar la “tarea” propuesta.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque búsqueda de la excelencia	VALORES: Empatía y Responsabilidad.			
Enfoque inclusivo	ACTITUDES: Identificación afectiva con los sentimientos del otro y disposición para apoyar y comprender sus circunstancias.			
	Disposición a valorar y proteger los bienes comunes y compartidos de un colectivo.			

IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	
•	conocer tu público y estar muy bien preparado, estar predispuestos.



APRENDIZAJE ESPERADO: El estudiante demuestra control en la ejecución de gestos técnicos de alta demanda (giros, fintas) y explica de manera detallada cómo la ingesta de nutrientes específicos (proteínas, carbohidratos) previene lesiones, acelera la recuperación y potencia el rendimiento físico.

V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE (Secuencia Didáctica)

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES
<p align="center">INICIO</p> <p align="center">10 min.</p>	<p align="center">➤ INICIO:</p> <p>SALUDOS Y ASISTENCIA.</p> <p>SABERES PREVIOS: ¿Qué comiste antes de venir a entrenar? ¿Qué alimentos te dan energía rápida?</p> <p>CONFLICTO COGNITIVO: Dos jugadores corren 10 km. Uno como solo papas fritas y otras proteínas y carbohidratos complejos. ¿Quién se lesionará o fatigará primero? ¿Por qué?</p> <p>OBJETIVOS: Hoy controlaremos giros y fintas complejas y analizaremos el rol de las proteínas y carbohidratos en la prevención de lesiones y la energía.</p> <p>CALENTAMIENTO: "La Máquina Nutricional" (Movilidad articular y estiramientos dinámicos). A cada estiramiento, el estudiante debe nombrar un nutriente y su función (ej. Estiramiento de Cuádriceps: "Carbohidratos para energía"; Brazos: "Proteínas para el músculo").</p>		-Registro auxiliar
<p align="center">DESARROLLO</p> <p align="center">30 min.</p>	<p align="center">II. DESARROLLO:</p> <p>I. ACTIVIDAD CENTRAL: "Circuito de Giros y Control bajo Presión" (Gestos Técnicos Avanzados)</p> <p>4 estaciones que exigen control y fuerza.</p> <p>Estación A (Finta y Giro): Conducción rápida y finta al bastón, seguida de un giro de 360° con la pelota.</p> <p>Estación B (Fuerza y Tiro): Tras realizar 10 sentadillas o saltos explosivos, realizando un tiro potente a un arco.</p> <p>Estación C (Control y Pase): Recibir un pase aéreo y dar un pase preciso en movimiento.</p> <p>Estación D (Agilidad y Coordinación): Uso de platos para el taladro de escaleras (coordinación pies).</p> <p>2. JUEGO DE APLICACIÓN: "Fútbol-Energía Crítica" (Táctica y Resistencia)</p> <p>• Partido 5 vs 5 o 6 vs 6. Cada vez que un equipo anota, el profesor dice: "¡Alerta Baja en Carbohidratos!". El equipo debe argumentar qué alimento local consumirían para recuperar energía rápidamente. Si la respuesta es correcta,</p>	 	<p>-Pelotas de fútbol</p> <p>-Conos</p> <p>-Aros</p> <p>-Silbato</p> <p>-Platos</p> <p>-Reloj</p>




	el gol vale doble. 3. REFLEXIÓN Y ANÁLISIS: "El Menú del Alto Rendimiento" • Los estudiantes completan su Ficha de Nutrición diseñando un Menú Post-Entrenamiento ideal, explicando qué función cumple cada alimento para la recuperación de sus músculos		
CIERRE 5 min.	III. FINAL: Vuelta a la calma: Relajación, respiramos, inhalar-exhalar, estiramientos. Recuento de lo aprendido: Preguntas: ¿Niños que trabajamos el día de hoy?, ¿les gusto? ¿tuvieron alguna dificultad? ¿Cuál fue nuestro tema principal? Hábitos de higiene personal: Lavado de manos. -Lema: "Educación física, para la buena salud". -Refrigerio: Consumir una fruta-consejos.		-Jabón. -Toalla. -Agua.

VI. EVALUACIÓN

INDICADORES	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Demuestra buen equilibrio en los ejercicios de calentamiento. ➤ Ejecuta la finta y el giro de 360° con control y sin perder el balón. ➤ Explique con detalle la función de las proteínas o carbohidratos para la recuperación. ➤ Diseña un menú que cumple con los requerimientos nutricionales post-ejercicio. 	Observación directa, diálogo.	Ficha de observación. Rubrica. Lista de cotejo

VII. BIBLIOGRAFÍA

- PINOS QUILEZ, Martín (2001). Juegos de aventura: juegos innovadores para educación física y tiempo libre.
- WHITE, Sandra (2000). Aromaterapia: introducción práctica. Madrid: Edimat Libros


 Prof. FELIX CAHUI OJEDA
 Docente de la I. E.


 Mag. Félix Renzo Ramírez Pulcha
 DOCENTE FCEDUC
 UNA - PUNO
 Docente de Práctica
 UNA - PUNO


 Notario Agente Maquna Huánuco
 PROFESOR PRACTICANTE
 EFEE - UNA - PUNO
 Alumno (a) Practicante



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 3

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	MANUEL ZUÑIGA CAMACHO			Área	Educación Física
Bimestre	III	Grado/Sección	1 GRADO	Fecha	03/10/2025
Número de Horas	2 horas	Profesor Titular	FELIX CAHUI OHA		
Tiempo		Profesor Practicante	MARJORY NAYELI MAQUERA MALDONADO		

II. TÍTULO DE LA SESIÓN

“AGUA, TU AMIGA PARA CORRER MÁS EN EL FÚTBOL.”

III. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑOS PRECISADOS	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
<p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p> <p>Asume una vida saludable.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Comprende su cuerpo. - Expresa corporalmente. - Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. • 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 	<ul style="list-style-type: none"> - Regula su velocidad y trayectoria al conducir la pelota. <p>Registro de Hidratación: Anotar la cantidad de agua consumida durante la sesión y explicar su importancia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Demostración Práctica: Dribbling controlado con cambios de dirección
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
<ul style="list-style-type: none"> • Gestiona su aprendizaje de manera autónoma. 	<ul style="list-style-type: none"> -Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje. 	Plantea, con ayuda del docente, una estrategia o acciones a realizar para poder alcanzar la "tarea" propuesta.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque búsqueda de la excelencia	VALORES: Empatía y Responsabilidad.			
Enfoque inclusivo	ACTITUDES: Identificación afectiva con los sentimientos del otro y disposición para apoyar y comprender sus circunstancias. Disposición a valorar y proteger los bienes comunes y compartidos de un colectivo.			



IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?
<ul style="list-style-type: none"> • conocer tu público y estar muy bien preparado, estar predispuestos.



APRENDIZAJE ESPERADO: El estudiante regula su velocidad y trayectoria al conducir la pelota, y explica la relación fundamental entre la hidratación (consumo de agua) y su rendimiento físico, argumentando cómo evitar la fatiga y los calambres durante el ejercicio.

V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE (Secuencia Didáctica)

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES
<p>INICIO</p> <p>10 min.</p>	<p>➤ INICIO:</p> <p>SALUDOS. ASISTENCIA. SABERES PREVIOS: ¿Cuánta agua bebiste hoy? ¿Tiene sentido calambres alguna vez? ¿A qué crees que se debió?</p> <p>CONFLICTO COGNITIVO: Si un jugador toma una bebida azucarada en lugar de agua, ¿correrá mejor o peor? ¿Por qué el agua es esencial para el músculo?</p> <p>OBJETIVOS: Hoy mejoraremos nuestro control de la pelota al movernos y entenderemos por qué el agua es nuestro mejor aliado para el deporte.</p> <p>CALENTAMIENTO: "El Circuito del Agua" (Trote suave y movilidad articular). El calentamiento se intercala con pausas obligatorias para tomar un sorbo de agua (hidratación preventiva). Se enfatiza la diferencia entre tomar sorbos pequeños y beber grandes cantidades.</p>		<p>-Registro auxiliar</p>
<p>DESARROLLO</p> <p>30 min.</p>	<p>II. DESARROLLO:</p> <p>1. ACTIVIDAD CENTRAL: "Dribbling de Precisión y Resistencia" (Control Motriz) Se diseñan varias rutas cortas y medianas con conos y platos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio 1: Dribbling lento y controlado con el borde interno/externo, sin mirar la pelota. • Ejercicio 2: Dribbling rápido con cambios de dirección y velocidad entre bastones (simulando evadir rivales). • Cada 5 minutos de actividad, hay una pausa obligatoria para que los estudiantes se hidraten, registrando la cantidad. <p>2. JUEGO APLICADO: "Fútbol con Hidratación Inteligente" Se juega un partido 5 vs 5 o similar. Cada vez que un equipo anota, deben señalar a un compañero que esté rojo o muy agitado y explicarle cómo la falta de agua en ese momento afectaría su rendimiento. Si la explicación es clara, el gol vale doble.</p>		<p>-Pelotas de fútbol -Conos -Aros -Silbato -Platos -Reloj</p>



<p align="center">III. FINAL:</p> <p>CIERRE</p> <p>5 min.</p>	<p>Vuelta a la calma: Relajación, respiramos, inhalar-exhalar, estiramientos.</p> <p>Recuento de lo aprendido:</p> <p>Preguntas: ¿Niños que trabajamos el día de hoy?, ¿les gusto? ¿tuvieron alguna dificultad? ¿Cuál fue nuestro tema principal?</p> <p>Hábitos de higiene personal: Lavado de manos.</p> <p>-Lema: "Educación física, para la buena salud".</p> <p>-Refrigerio: Consumir una fruta-consejos.</p>		<p>-Jabón. -Toalla. -Agua.</p>
---	--	--	--


VI. EVALUACIÓN


INDICADORES	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
<ul style="list-style-type: none"> ➤ El estudiante regula su velocidad y la trayectoria de la pelota al realizar el dribbling (conducción) con cambios de dirección ➤ Demuestra resistencia y persistencia al participar en el juego aplicado de larga duración. ➤ El estudiante registra su consumo de agua durante la sesión, demostrando hidratación preventiva. 	<p>Observación directa, dialogo.</p>	<p>Ficha de observación. Rubrica. Lista de cotejo</p>

VII. BIBLIOGRAFÍA

- PINOS QUILEZ, Martín (2001). Juegos de aventura: juegos innovadores para educación física y tiempo libre.
- WHITE, Sandra (2000). Aromaterapia: introducción práctica. Madrid: Edimat Libros


PROF. FÉLIX RAMÍREZ PULCHA
 Docente de la I. E.


 Mag. Félix Ramón Ramírez Pulcha
DOCENTE FCEDUC
 Docente de Práctica
 UNA - PUNO


Alumno (a) Practicante



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 3

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	MANUEL ZUÑIGA CAMACHO			Área	Educación Física
Bimestre	III	Grado/Sección	2 GRADO	Fecha	8/10/2025
Número de Horas	2 horas	Profesor Titular	FELIX CAHUI OHA		
Tiempo		Profesor Practicante	MARJHORY NAYELI MAQUERA MALDONADO		

II. TÍTULO DE LA SESIÓN

“EL AGUA TE HACE CORRER MÁS RÁPIDO”

III. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑOS PRECISADOS	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
<p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p> <p>Asume una vida saludable.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Comprende su cuerpo. - Expresa corporalmente. - Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. • 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 	<ul style="list-style-type: none"> - Demostración Práctica: Dribbling con cambios de ritmo y resistencia. Registro de Hidratación: Anotar el consumo de agua y describir su impacto. 	<ul style="list-style-type: none"> - Regula su velocidad y trayectoria al conducir la pelota adaptándose a diferentes ritmos de juego. Explique la importancia de la hidratación antes, durante y después del ejercicio para evitar el agotación.
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
<ul style="list-style-type: none"> • Gestiona su aprendizaje de manera autónoma. 	<ul style="list-style-type: none"> -Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje. 	Plantea, con ayuda del docente, una estrategia o acciones a realizar para poder alcanzar la “tarea” propuesta.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque búsqueda de la excelencia	VALORES: Empatía y Responsabilidad.			
Enfoque inclusivo	ACTITUDES: Identificación afectiva con los sentimientos del otro y disposición para apoyar y comprender sus circunstancias. Disposición a valorar y proteger los bienes comunes y compartidos de un colectivo.			

IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?
<ul style="list-style-type: none"> • conocer tu público y estar muy bien preparado, estar predispuestos.



APRENDIZAJE ESPERADO: El estudiante demuestra control al conducir la pelota a diferentes velocidades, y explica la relación entre la hidratación (agua) y su resistencia física, promoviendo el autocuidado.

V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE (Secuencia Didáctica)

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES
INICIO 10 min.	<p>➤ INICIO:</p> <p>SALUDOS ASISTENCIA.</p> <p>SABERES PREVIOS: ¿Qué sientes cuando corres mucho sin tomar agua? ¿Por qué sudamos cuando jugamos fútbol?</p> <p>CONFLICTO COGNITIVO: Si un jugador se hidrata solo con bebidas azucaradas, ¿será más resistente que uno que solo toma agua? ¿Cuál es la función principal del agua en un deportista?</p> <p>OBJETIVOS: Hoy mejoraremos nuestro control de la pelota en velocidad y entenderemos por qué el agua es nuestro mejor aliado para el deporte.</p> <p>CALENTAMIENTO: "La Marea" (Movilidad articular y estiramientos dinámicos). Se enfatiza la hidratación preventiva: pausas para tomar sorbos de agua.</p>		-Registro auxiliar
DESARROLLO 30 min.	<p>II. DESARROLLO:</p> <p>ACTIVIDAD CENTRAL: "Dribbling de Resistencia y Control" (Control Motriz y Regulación de Velocidad) Rutas cortas (velocidad máxima) y largas (resistencia) con conos y platos,</p> <p>Los estudiantes conducen la pelota adaptando la velocidad.</p> <p>Pausas obligatorias cada 5 minutos para hidratación, registrando la cantidad.</p> <p>2. JUEGO APLICADO: "Fútbol-Stop Hidratación" Partido 5 vs 5. Al decir "STOP", deben hidratarse y explicar por qué la hidratación es clave para su posición en el campo (evidencia de autocuidado).</p>		-Pelotas de futbol -Conos -Aros -Silbato -Platos -Reloj
CIERRE 5 min.	<p>III. FINAL:</p> <p>Vuelta a la calma: Relajación, respiramos, inhalar-exhalar, estiramientos.</p> <p>Recuento de lo aprendido:</p> <p>Preguntas: ¿Niños que trabajamos el día de hoy?, ¿les gusto? ¿tuvieron alguna dificultad? ¿Cuál fue nuestro tema principal?</p> <p>Hábitos de higiene personal: Lavado de manos.</p> <p>-Lema: "Educación física, para la buena salud".</p>		-Jabón. -Toalla. -Agua.



	-Refrigerio: Consumir una fruta-consejos.		
--	---	--	--

VI. EVALUACIÓN


INDICADORES	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Demuestra hidratación preventiva al tomar agua antes de la actividad intensa. ➤ Regula su velocidad y trayectoria al conducir la pelota en las rutas. • Explique la importancia de la hidratación para su resistencia en el fútbol. ➤ Registre el consumo de agua durante la sesión. 	Observación directa, dialogo.	Ficha de observación. Rubrica. Lista de cotejo

VII. BIBLIOGRAFÍA

- PINOS QUILEZ, Martín (2001). Juegos de aventura: juegos innovadores para educación física y tiempo libre.
- WHITE, Sandra (2000). Aromaterapia: introducción práctica. Madrid: Edimat Libros


PROF FELIX CONDI OROS
 Docente de la I. E.


 Mag. Felix Renzo Ramirez Palcha
 DOCENTE FCEDUC
 UNA - PUNO
 Docente de Práctica
 UNA - PUNO



 Rayllory Riqui Rojas Maldonado
 PROFESOR PRACTICANTE
 EFEP - UNA - PUNO
 Alumno (a) Practicante



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 4

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	MANUEL ZUÑIGA CAMACHO		Área	Educación Física
Bimestre	III	Grado/Sección	3 GRADO	Fecha 8/10/2025
Número de Horas	2 horas	Profesor Titular	FELIX CAHUI OHA	
Tiempo		Profesor Practicante	MARJHORY NAYELI MAQUERA MALDONADO	

II. TÍTULO DE LA SESIÓN

“MEJORA TU PLAN PARA SER UN MEJOR FUTBOLISTA.”

III. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑOS PRECISADOS	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
<p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p> <p>Asume una vida saludable.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Comprende su cuerpo. - Expresa corporalmente. - Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. • 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 	<p>-</p> <p>Producto Final: Presentación de su Plan Integral de Rendimiento (Escrito).</p>	<p>-</p> <p>Optimiza la ejecución de las habilidades específicas, demostrando precisión, velocidad y control en todo el circuito.</p> <p>Evalúa la coherencia de su plan (nutrición, descanso, ejercicio) con sus metas deportivas, realizando los ajustes necesarios.</p>
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
<ul style="list-style-type: none"> • Gestiona su aprendizaje de manera autónoma. 	-Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje.	Plantea, con ayuda del docente, una estrategia o acciones a realizar para poder alcanzar la "tarea" propuesta.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque búsqueda de la excelencia	VALORES: Empatía y Responsabilidad.			
Enfoque inclusivo	ACTITUDES: Identificación afectiva con los sentimientos del otro y disposición para apoyar y comprender sus circunstancias. Disposición a valorar y proteger los bienes comunes y compartidos de un colectivo.			

IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?



- conocer tu público y estar muy bien preparado, estar predispuestos.

APRENDIZAJE ESPERADO: El estudiante evalúa y optimiza su ejecución en un circuito de habilidades motrices especializadas, y elabora un plan integral que justifica la integración coherente de sus hábitos de nutrición, descanso y técnica para potenciar su rendimiento deportivo y prevenir lesiones.

V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE (Secuencia Didáctica)

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES
<p>INICIO</p> <p>10 min.</p>	<p>➤ INICIO:</p> <p>SALUDOS Y ASISTENCIA.</p> <p>SABERES PREVIOS: ¿Qué es más difícil, tener un buen hábito o mantenerse? ¿Qué te faltó en las sesiones anteriores para ser un jugador "completo"?</p> <p>CONFLICTO COGNITIVO: Tienes un plan perfecto, pero no tienes la disciplina. ¿El plan vale algo? ¿Qué es más importante: el diseño o la ejecución del plan?</p> <p>OBJETIVOS: Hoy haremos una demostración de rendimiento final, aplicando todas las habilidades, y crearemos nuestro Plan Integral uniendo técnica, nutrición y descanso.</p> <p>CALENTAMIENTO: "Rutina de Optimización" (Movilidad articular y estiramientos dinámicos). Ejercicios específicos de coordinación con platos y bastones enfocados en la fluidez de movimientos.</p>		<p>-Registro auxiliar</p>
<p>DESARROLLO</p> <p>30 min.</p>	<p>II. DESARROLLO:</p> <p>ACTIVIDAD CENTRAL: "Circuito de Optimización de Rendimiento" (Ejecución y Precisión) Se diseña un circuito cronometrado, combinando los ejercicios más difíciles:</p> <p>Estación A (Conducción/Agilidad): Conducción en zigzag con cambio de ritmo entre conos y platos.</p> <p>Estación B (Finta Avanzada): Finta doble a un bastón y giro de 360°.</p> <p>Estación C (Tiro y Regulación): Tiros de precisión a objetivos pequeños desde el borde del área (regulando fuerza).</p> <p>Estación D (Resistencia y Control): Minipartido 2 vs 2 o 3 vs 3 de alta intensidad, enfocado en el control de la pelota bajo presión. Se busca la ejecución óptima (velocidad + precisión).</p> <p>JUEGO DE APLICACIÓN: "Fútbol-Estrategia Saludable" (Reflexión Táctica)</p> <ul style="list-style-type: none"> Partido modificado: Antes de que un equipo lance un tiro, debe nombrar un hábito (Nutrición, Descanso o Técnica) que les ayudará a meter el gol (ej. "Voy a disparar con 	 	<p>-Pelotas de futbol</p> <p>-Conos</p> <p>-Aros</p> <p>-Silbato</p> <p>-Platos</p> <p>-Reloj</p>



	precisión gracias a que dormí 8 horas"). Si el hábito es coherente, el gol vale doble		
CIERRE 5 min.	<p align="center">III. FINAL:</p> <p>Vuelta a la calma: Relajación, respiramos, inhalar-exhalar, estiramientos.</p> <p>Recuento de lo aprendido:</p> <p>Preguntas: ¿Niños que trabajamos el día de hoy?, ¿les gusto? ¿tuvieron alguna dificultad? ¿Cuál fue nuestro tema principal?</p> <p>Hábitos de higiene personal: Lavado de manos.</p> <p>-Lema: "Educación física, para la buena salud".</p> <p>-Refrigerio: Consumir una fruta-consejos.</p>		<p>-Jabón.</p> <p>-Toalla.</p> <p>-Agua.</p>

VI. EVALUACIÓN

INDICADORES	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
<ul style="list-style-type: none"> ➤ El estudiante optimiza la ejecución motriz en el circuito, demostrando precisión y velocidad. ➤ Evalúa la coherencia y justifica la integración de sus hábitos (nutrición, descanso) en su Plan Integral de Rendimiento. 	Observación directa, dialogo.	Ficha de observación. Rubrica. Lista de cotejo

VII. BIBLIOGRAFÍA

- PINOS QUILEZ, Martín (2001). Juegos de aventura: juegos innovadores para educación física y tiempo libre.
- WHITE, Sandra (2000). Aromaterapia: introducción práctica. Madrid: Edimat Libros

PROF. FELIX CHUCHO
 Docente de la I. E.

Mag. Félix Renzo Ramirez Puitza
DOCENTE / CEDUC
UNA - PUNO
 Docente de Práctica
UNA - PUNO

Mayra Rendi Mayra Maldonado
PROFESOR PRACTICANTE
EPF - UNA - PUNO
 Alumno (a) Practicante



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 4

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	MANUEL ZUÑIGA CAMACHO		Área	Educación Física	
Bimestre	III	Grado/Sección	1 GRADO	Fecha	10/10/2025
Número de Horas	2 horas	Profesor Titular	FELIX CAHUI OHA		
Tiempo		Profesor Practicante	MARJHORY NAYELI MAQUERA MALDONADO		

II. TÍTULO DE LA SESIÓN

“HAZ TU PLAN DE FÚTBOL SÚPER COMPLETO”

III. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑOS PRECISADOS	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
<p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p> <p>Asume una vida saludable.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Comprende su cuerpo. - Expresa corporalmente. - Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - Aplica un circuito completo de habilidades motrices (conducción, salto, tiro) con buen control de tu cuerpo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Producto Final: Presentación de su Plan Integral de Salud y Deporte
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
<ul style="list-style-type: none"> • Gestiona su aprendizaje de manera autónoma. 	<ul style="list-style-type: none"> -Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje. 	Plantea, con ayuda del docente, una estrategia o acciones a realizar para poder alcanzar la "tarea" propuesta.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque búsqueda de la excelencia	VALORES: Empatía y Responsabilidad. ACTITUDES: Identificación afectiva con los sentimientos del otro y disposición para apoyar y comprender sus circunstancias.			
Enfoque inclusivo	Disposición a valorar y proteger los bienes comunes y compartidos de un colectivo.			



IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	
•	conocer tu público y estar muy bien preparado, estar predispuestos.




APRENDIZAJE ESPERADO: El estudiante demuestra un control motriz eficiente al aplicar un circuito integrado de habilidades, y elabora un Plan Integral de Salud y Deporte que articula la actividad física con hábitos saludables (alimentación, hidratación y descanso), evaluando su coherencia para un estilo de vida activo.

V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE (Secuencia Didáctica)

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES
<p>INICIO</p> <p>10 min.</p>	<p align="center">➤ INICIO:</p> <p>SALUDOS. ASISTENCIA. SABERES PREVIOS: ¿Qué aprendiste sobre la alimentación y el descanso en las sesiones anteriores? ¿Ya cambias algo en tu rutina semanal? CONFLICTO COGNITIVO: Si tengo todos los hábitos saludables, ¿ya soy un gran futbolista? ¿Qué falta? (El plan, la práctica, la constancia). OBJETIVOS: Hoy haremos un último desafío motriz y usaremos todo lo aprendido para crear nuestro Plan Integral de Salud y Deporte. CALENTAMIENTO: "La Ruleta del Hábito" (Trote y movilidad articular). Se realizan estiramientos dinámicos y ejercicios cortos de alta intensidad. Se lanza una pelota y el que la atrapa debe nombrar un Hábito Saludable y realizar el ejercicio que lo representa (ej. Dormir = Relajación de brazos).</p>		<p>-Registro auxiliar</p>
<p>DESARROLLO</p> <p>30 min.</p>	<p>II. DESARROLLO: 1. ACTIVIDAD CENTRAL: "El Circuito del Plan Maestro" (Demostración y Aplicación) Se instala un circuito que combina todos los elementos trabajados:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estación 1: Conducción rápida con platos y conos (agilidad y control). • Estación 2: Salto y equilibrio sobre bastones. • Estación 3: Tiros a un blanco (precisión). <p>Los estudiantes rotan y el profesor evalúan su control corporal final en un entorno de alta demanda.</p> <p>2. JUEGO-REFLEXIÓN: "El Mapa del Tesoro Saludable" Los estudiantes revisan sus fichas anteriores (Sesiones 2 y 3). Utilizan todos los materiales (conos, platos, bastones) para diseñar esencialmente el "Mapa" de su Plan Integral en el campo (ej. <i>El cono grande es mi "Objetivo", el bastón cruzado es mi "Día de Descanso", los platos representan las comidas</i>). Deben justificar cómo su "mapa" o plan cumple con los requisitos de la unidad (ejercicio, nutrición, descanso).</p>		<p>-Pelotas de fútbol -Conos -Aros -Silbato -Platos -Reloj</p>




<p align="center">CIERRE</p> <p align="center">5 min.</p>	<p align="center">III. FINAL:</p> <p>Vuelta a la calma: Relajación, respiramos, inhalar-exhalar, estiramientos.</p> <p>Recuento de lo aprendido:</p> <p>Preguntas: ¿Niños que trabajamos el día de hoy?, ¿les gusto? ¿tuvieron alguna dificultad? ¿Cuál fue nuestro tema principal?</p> <p>Hábitos de higiene personal: Lavado de manos.</p> <p>-Lema: "Educación física, para la buena salud".</p> <p>-Refrigerio: Consumir una fruta-consejos.</p>		<p>-Jabón. -Toalla. -Agua.</p>
--	---	--	--


VI. EVALUACIÓN

INDICADORES	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
<ul style="list-style-type: none"> ➤ El estudiante ejecuta el circuito completo de habilidades motrices (conducción, salto, tiro) con control motriz eficiente. ➤ Demuestra precisión en los lanzamientos y tiros a los objetivos del circuito. ➤ El estudiante integra en su plan la actividad física con los hábitos de alimentación, hidratación y descanso . ➤ 	<p align="center">Observación directa, diálogo.</p>	<p>Ficha de observación. Rubrica. Lista de cotejo</p>

VII. BIBLIOGRAFÍA

- PINOS QUILEZ, Martín (2001). Juegos de aventura: juegos innovadores para educación física y tiempo libre.
- WHITE, Sandra (2000). Aromaterapia: introducción práctica. Madrid: Edimat Libros


PROF. FÉLIX CHHUÍ OÑA
 Docente de la I. E.


 Mag. Félix Renzo Ramirez Pukha
DOCENTE FCEDUC
 UNA - PUNO
 Docente de Práctica
 UNA - PUNO


 Alumno (a) Practicante



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 4

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	MANUEL ZUÑIGA CAMACHO			Área	Educación Física
Bimestre	III	Grado/Sección	2 GRADO	Fecha	15/10/2025
Número de Horas	2 horas	Profesor Titular	FELIX CAHUI OHA		
Tiempo		Profesor Practicante	MARJHORY NAYELI MAQUERA MALDONADO		

II. TÍTULO DE LA SESIÓN

“CREA TU PLAN COMPLETO PARA BRILLAR EN EL FÚTBOL”

III. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑOS PRECISADOS	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
<p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p> <p>Asume una vida saludable.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Comprende su cuerpo. - Expresa corporalmente. - Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. • 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 	<ul style="list-style-type: none"> - Producto Final: Presentación de su Plan Integral de Salud y Deporte. 	<ul style="list-style-type: none"> - Optimiza la ejecución de las habilidades específicas del fútbol al aplicar el circuito completo con eficacia. Elaborar una propuesta de plan semanal que integre la actividad física con la alimentación y el descanso, justificando sus decisiones.
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
<ul style="list-style-type: none"> • Gestiona su aprendizaje de manera autónoma. 	<ul style="list-style-type: none"> -Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje. 	Plantea, con ayuda del docente, una estrategia o acciones a realizar para poder alcanzar la “tarea” propuesta.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque búsqueda de la excelencia	VALORES: Empatía y Responsabilidad.			
Enfoque inclusivo	ACTITUDES: Identificación afectiva con los sentimientos del otro y disposición para apoyar y comprender sus circunstancias.			
	Disposición a valorar y proteger los bienes comunes y compartidos de un colectivo.			

IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	
•	conocer tu público y estar muy bien preparado, estar predispuestos.



APRENDIZAJE ESPERADO: El estudiante aplica y optimiza la ejecución de un circuito de habilidades motrices, y elabora un plan integral que integra el ejercicio físico con hábitos saludables (alimentación, hidratación, descanso) para el logro de sus metas deportivas.

V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE (Secuencia Didáctica)

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES
<p>INICIO</p> <p>10 min.</p>	<p align="center">> INICIO:</p> <p>SALUDOS ASISTENCIA.</p> <p>SABERES PREVIOS: ¿Cuál fue el hábito más difícil de cumplir esta semana? ¿Qué pasos siguen para crear tu horario de entrenamiento?</p> <p>CONFLICTO COGNITIVO: Si tienes un plan perfecto escrito, pero no lo cumples, ¿lograrás ser un mejor jugador? ¿Qué se necesita además del plan (voluntad, constancia)?</p> <p>OBJETIVOS: Hoy haremos un desafío motriz final y usaremos todo lo aprendido para crear nuestro Plan Integral de Salud y Deporte.</p> <p>CALENTAMIENTO: "La Rutina de Activación" (Trote suave y movilidad articular. Ejercicios de coordinación simple y activación específica con la pelota).</p>		<p>-Registro auxiliar</p>
<p>DESARROLLO</p> <p>30 min.</p>	<p align="center">II. DESARROLLO:</p> <p>ACTIVIDAD CENTRAL: "El Circuito del Jugador Completo" (Optimización y Control) Circuito de 4 estaciones combinadas: Conducción rápida entre conos y platos; Tiro a portería con precisión; Paso de pared con bastón; Pausa para hidratación y estiramiento activo. El profesor evalúa la optimización de los movimientos.</p> <p>2. JUEGO-APLICACIÓN: "Plan de Vida Saludable" • Los estudiantes elaboran o finalizan su Plan Integral de Salud y Deporte (Producto Final). • Deben justificar la elección de su dieta (alimentos locales), horas de descanso y ejercicios.</p>		<p>-Pelotas de fútbol</p> <p>-Conos</p> <p>-Aros</p> <p>-Silbato</p> <p>-Platos</p> <p>-Reloj</p>
<p>CIERRE</p> <p>5 min.</p>	<p align="center">III. FINAL:</p> <p>Vuelta a la calma: Relajación, respiramos, inhalar-exhalar, estiramientos.</p> <p>Recuento de lo aprendido:</p> <p>Preguntas: ¿Niños que trabajamos el día de hoy?, ¿les gusto? ¿tuvieron alguna dificultad? ¿Cuál fue nuestro tema principal?</p> <p>Hábitos de higiene personal: Lavado de manos.</p>		<p>-Jabón.</p> <p>-Toalla.</p> <p>-Agua.</p>




	<p>-Lema: "Educación física, para la buena salud".</p> <p>-Refrigerio: Consumir una fruta-consejos.</p>		
--	---	--	--


VI. EVALUACIÓN



INDICADORES	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Optimiza la ejecución motriz al realizar las habilidades específicas del circuito. • Elaborar un plan semanal que integre el ejercicio con hábitos saludables, justificando las elecciones. ➤ Participa activamente y demuestra un buen nivel de activación muscular. 	Observación directa, dialogo.	Ficha de observación. Rubrica. Lista de cotejo

VII. BIBLIOGRAFÍA

- PINOS QUILEZ, Martín (2001). Juegos de aventura: juegos innovadores para educación física y tiempo libre.
- WHITE, Sandra (2000). Aromaterapia: introducción práctica. Madrid: Edimat Libros


 PROF. FÉLIX RAÚL CORDOVA
 Docente de la I. E.


 Mag. Félix Ranso Ramírez Pulcha
 DOCENTE FCEDUC
 Docente de la Práctica
 UNA - PUNO



 Alumno (a) Practicante



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 5

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	MANUEL ZUÑIGA CAMACHO		Área	Educación Física	
Bimestre	III	Grado/Sección	3 GRADO	Fecha	15 /10/2025
Número de Horas	2 horas	Profesor Titular	FELIX CAHUI OHA		
Tiempo		Profesor Practicante	Marjhory Nayeli Maquera Maldonado		

II. TÍTULO DE LA SESIÓN

“INICIACIÓN AL BÁSQUET, CONOCIMIENTO TEÓRICO Y EXPLORACIÓN MOTRIZ”

III. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑOS PRECISADOS	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
<p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p> <p>Asume una vida saludable</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Comprende su cuerpo. - comprender la relación entre actividad física, alimentación, postura, higiene y salud, y incorporar prácticas que mejoran la calidad de vida 	<p>Combina con eficacia las habilidades motrices específicas y regula su cuerpo en situaciones predeportivas y deportivas. Toma como referencia la trayectoria de objetos ya sus compañeros. Evalúa sus necesidades calóricas diarias en función del gasto energético que le exige 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.</p>	<p>Regula la eficacia de sus habilidades de bote (altura, ritmo, velocidad) al realizar dribling bajo oposición y con la mano no dominante.</p> <p>Evalúa y justifica la planificación de su dieta/hidratación en relación con el gasto calórico de la sesión y el rendimiento obtenido.</p>	<p>Regula la eficacia de sus habilidades de bote (altura, ritmo, velocidad) al realizar dribling bajo oposición y con la mano no dominante.</p>
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
<ul style="list-style-type: none"> • Gestiona su aprendizaje de manera autónoma. 	<ul style="list-style-type: none"> -Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje. 	<p>Plantea, con ayuda del docente, una estrategia o acciones a realizar para poder alcanzar la “tarea” propuesta.</p>		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque búsqueda de la excelencia	<p>VALORES: Empatía y Responsabilidad.</p> <p>ACTITUDES: Identificación afectiva con los sentimientos del otro y disposición para apoyar y comprender sus circunstancias.</p>			
Enfoque inclusivo	<p>Disposición a valorar y proteger los bienes comunes y compartidos de un colectivo.</p>			

IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?
<ul style="list-style-type: none"> • conocer tu público y estar muy bien preparado, estar predispuestos.




APRENDIZAJE ESPERADO: El estudiante mejora y muestra habilidades motrices específicas de driblin y pase en el baloncesto conociendo las reglas de juego para tales fundamentos.

V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE (Secuencia Didáctica)

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES
<p align="center">INICIO</p> <p align="center">10 min.</p>	<p align="center">➤ INICIO:</p> <p>SALUDOS Y ASISTENCIA.</p> <p>SABERES PREVIOS: ¿Cómo la posición del cuerpo afecta la protección del balón al botar?</p> <p>CONFLICTO COGNITIVO: En el básquet, ¿es más importante la velocidad o el control del cuerpo al driblear? ¿Cómo se logran ambas con eficacia?</p> <p>OBJETIVOS: Ejecutamos diferentes tipos de pases en grupo, mejorando nuestra coordinación y la interacción con los compañeros.</p> <p>ACTIVACIÓN CORPORAL: "Bote y Reacción". Los estudiantes botan el balón en un área reducida. El docente da una orden (ej. "¡Suelo!", "¡Giro!"). Deben reaccionar manteniendo el control y la eficacia del bote al cambiar de acción.</p>		<p>-Registro auxiliar</p>
<p align="center">DESARROLLO</p> <p align="center">30 min.</p>	<p>II. DESARROLLO:</p> <p>ACTIVIDAD 1: Dominio Motriz y Eficacia</p> <p>Círculo de Dribling Combinado: Se arman estaciones con exigencias de regulación corporal y eficacia. Ej. Estación 1: Bote con mano no dominante y cambio de ritmo (lento/rápido). Estación 2: Bote de protección (usando el cuerpo como barrera) con oposición pasiva de un compañero. Estación 3: Bote con obstáculos (conos) y cambio de dirección rápido.</p> <p>ACTIVIDAD 2: Reto de Secuencia (Elaboración Estratégica): Se pide a cada estudiante que diseña una secuencia de 3 ejercicios de dribling que, a su juicio, sea la más efectiva para dominar el bote con la mano no dominante</p> <p>ACTIVIDAD 3: "El Ladrón de Balones". El jugador que bota debe llegar de un punto A a un punto B sin que el defensor le quite el balón. Si lo logra, debe explicar qué técnica utilizamos (dribling alto, bajo, de protección) y por qué fue la más eficaz.</p>	  <p align="center">Tipos de pases en el baloncesto</p>	<p>-Pelotas de futbol</p> <p>-Conos</p> <p>-Aros</p> <p>-Silbato</p> <p>-Platos</p> <p>-Reloj</p>




<p align="center">CIERRE</p> <p align="center">5 min.</p>	<p align="center">III. FINAL:</p> <p>Vuelta a la calma: Relajación, respiramos, inhalar-exhalar, estiramientos.</p> <p>Recuento de lo aprendido:</p> <p>Preguntas: ¿Niños que trabajamos el día de hoy?, ¿les gusto? ¿tuvieron alguna dificultad? ¿Cuál fue nuestro tema principal?</p> <p>Hábitos de higiene personal: Lavado de manos.</p> <p>-Lema: "Educación física, para la buena salud".</p> <p>-Refrigerio: Consumir una fruta-consejos.</p>		<p>-Jabón -Toalla -Agua.</p>
--	---	--	--------------------------------------

VI. EVALUACIÓN

INDICADORES	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Regula la eficacia de sus habilidades de bote (altura, ritmo, velocidad) al realizar dribling bajo oposición y con la mano no dominante. ➤ Proponer una secuencia lógica de 3 ejercicios (estrategia) para dominar una habilidad específica (ej. bote de protección), justificando su viabilidad y prioridad. 	<p>Observación directa, dialogo.</p>	<p>Ficha de observación. Rubrica. Lista de cotejo</p>

VII. BIBLIOGRAFÍA

- PINOS QUILEZ, Martín (2001). Juegos de aventura: juegos innovadores para educación física y tiempo libre.
- WHITE, Sandra (2000). Aromaterapia: introducción práctica. Madrid: Edimat Libros


 PROF. FELIX CAHUANA
 Docente de la I. E.


 Mag. Ramiro Ramirez Pulcha
 DOCENTE EDUCACIÓN FÍSICA
 Docente de la Práctica
 UNA - PUNO


 Mag. Ramiro Ramirez Pulcha
 PROFESOR PRÁCTICANTE
 Docente de la Práctica
 UNA - PUNO



SESIÓN DE APRENDIZAJE N.º 5

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	MANUEL ZUÑIGA CAMACHO			Área	Educación Física
Bimestre	III	Grado/Sección	2 GRADO	Fecha	15/10/2025
Número de Horas	2 horas	Profesor Titular	FELIX CAHUI OHA		
Tiempo		Profesor Practicante	Marjhory Nayeli Maquera Maldonado		

II. TÍTULO DE LA SESIÓN

“INICIACIÓN AL BÁSQUET, CONOCIMIENTO TEÓRICO Y EXPLORACIÓN MOTRIZ”

III. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑOS PRECISADOS	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
<p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p> <p>Asume una vida saludable</p>	<p>- Comprende su cuerpo.</p> <p>- comprender la relación entre actividad física, alimentación, postura, higiene y salud, y incorporar prácticas que mejoran la calidad de vida.</p>	<p>Coordina su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante la práctica de diversas actividades físicas, monitoreando la mejora en el control de su cuerpo, aplicando la comprensión de las fases del movimiento.</p> <p>Explica la importancia de la alimentación saludable, la postura e higiene personal y ambiental, en la práctica de actividad física y de la vida cotidiana.</p>	<p>Eficacia Técnica (ej. número de botes o pases exitosos en serie) y Ficha de Recolección de Datos sobre hábitos (descanso, hidratación y alimentos locales).</p>	<p>Demuestra y explica el uso de la coordinación óculo-manual al realizar gestos técnicos básicos de básquet (bote y pase) bajo presión de tiempo.</p>
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
<ul style="list-style-type: none"> Gestiona su aprendizaje de manera autónoma. 	<p>-Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje.</p>	<p>Plantea, con ayuda del docente, una estrategia o acciones a realizar para poder alcanzar la “tarea” propuesta.</p>		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque búsqueda de la excelencia	<p>VALORES: Empatía y Responsabilidad.</p>			
Enfoque inclusivo	<p>ACTITUDES: Identificación afectiva con los sentimientos del otro y disposición para apoyar y comprender sus circunstancias.</p> <p>Disposición a valorar y proteger los bienes comunes y compartidos de un colectivo.</p>			



IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?
<ul style="list-style-type: none"> conocer tu público y estar muy bien preparado, estar predispuestos.


APRENDIZAJE ESPERADO: El estudiante mejora y muestra habilidades motrices específicas de driblin y pase en el baloncesto conociendo las reglas de juego para tales fundamentos.



V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE (Secuencia Didáctica)

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES
<p>INICIO</p> <p>10 min.</p>	<p align="center">➤ INICIO:</p> <p>SALUDOS Y ASISTENCIA.</p> <p>SABERES PREVIOS: ¿Qué saben sobre el básquet? ¿Cuál es el objetivo del juego? ¿Cómo se mueve la pelota en el básquet?</p> <p>CONFLICTO COGNITIVO: ¿Por qué un buen basquetbolista necesita ser rápido, resistente y coordinado? ¿Qué significa "coordinación" en Educación Física?</p> <p>OBJETIVOS: Exploramos las habilidades motrices básicas necesarias para el básquet y definimos nuestras metas iniciales de aprendizaje.</p> <p>ACTIVACIÓN CORPORAL: "El Tiburón" (Como se describe en el modelo: saltos laterales a la izquierda (Tiburón) y derecha (León)).</p>		<p>-Registro auxiliar</p>
<p>DESARROLLO</p> <p>30 min.</p>	<p>II. DESARROLLO:</p> <p>ACTIVIDAD 1: Exploración y Descubrimiento del Balón.</p> <p>Fase 1: Con el Balón (Exploración Motriz). Los estudiantes exploran las posibilidades del balón de básquet (u otro) de forma individual: lo bota con mano derecha, luego izquierda, lo pasa por detrás de la espalda, lo lanza suavemente al aire, etc. Se enfatiza el control del cuerpo para mantener el equilibrio mientras se manipula el objeto (balón).</p> <p>ACTIVIDAD 2: Sin el Balón (Conocimiento Teórico - Posturas). (Con anterioridad se les indico que indaguea sobre el básquet)</p> <p>El docente modela y explica las posiciones fundamentales del básquet (posición básica de triple amenaza/defensa). Los estudiantes imitan las posturas y el docente corrige la coordinación de los segmentos corporales (piernas flexionadas, tronco recto).</p> <p>Discusión de Salud</p> <p>Breve diálogo sobre: ¿Qué comieron hoy? ¿Durmieron bien? ¿Cómo creen que esto afectará su capacidad de acción y reacción?</p>	 	<p>-Pelotas de futbol</p> <p>-Conos</p> <p>-Aros</p> <p>-Silbato</p> <p>-Platos</p> <p>-Reloj</p>




<p align="center">CIERRE</p> <p align="center">5 min.</p>	<p align="center">III. FINAL:</p> <p>Vuelta a la calma: Relajación, respiramos, inhalar-exhalar, estiramientos.</p> <p>Recuento de lo aprendido:</p> <p>Preguntas: ¿Niños que trabajamos el día de hoy?, ¿les gusto? ¿tuvieron alguna dificultad? ¿Cuál fue nuestro tema principal?</p> <p>Hábitos de higiene personal: Lavado de manos.</p> <p>-Lema: "Educación física, para la buena salud".</p> <p>-Refrigerio: Consumir una fruta-consejos.</p>		<p>-Jabón -Toalla -Agua.</p>
--	---	--	--------------------------------------

VI. EVALUACIÓN

INDICADORES	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Coordina su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante la práctica de diversas actividades físicas, monitoreando la mejora en el control de su cuerpo, se aplique la comprensión de las fases del movimiento ➤ Se adapta a los cambios que experimentan su cuerpo en relación con su imagen corporal en la adolescencia durante la práctica de actividades lúdicas, recreativas y pre deportivas. 	<p align="center">Observación directa, dialogo.</p>	<p>Ficha de observación. Rubrica. Lista de cotejo</p>

VII. BIBLIOGRAFÍA

- PINOS QUILEZ, Martin (2001). Juegos de aventura: juegos innovadores para educación física y tiempo libre.
- WHITE, Sandra (2000). Aromaterapia: introducción práctica. Madrid: Edimat Libros


 PROF. FELIX OÑIVI OCA
 Docente de la I. E.


 Mag. Félix Benso Ramírez Pulcha
 DOCENTE FCEDUC
 Docente de Práctica
 UNA - PUNO



 Alumno(a) Practicante
 PROFESOR PRACTICANTE
 EPEF - UNA - PUNO
 Alumno (a) Practicante



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 5

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	MANUEL ZUÑIGA CAMACHO			Área	Educación Física
Bimestre	III	Grado/Sección	1 GRADO	Fecha	17 /10/2025
Número de Horas	2 horas	Profesor Titular	FELIX CAHUI OHA		
Tiempo		Profesor Practicante	Marjhory Nayeli Maquera Maldonado		

II. TÍTULO DE LA SESIÓN

“INICIACIÓN AL BÁSQUET, CONOCIMIENTO TEÓRICO Y EXPLORACIÓN MOTRIZ”

III. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑOS PRECISADOS	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	- Comprende su cuerpo. - Expresa corporalmente.	Muestra coordinación (ajuste del cuerpo, fluidez y armonía en los movimientos) al realizar actividades lúdicas, recreativas y predeportivas Explica acerca del bienestar (predisposición, disponibilidad y motivación) que produce la práctica de actividad física en relación con la salud (física, emocional, psicológica, etc.) antes, durante y después de la práctica.	Habilidades Técnicas Iniciales (ej. número de botes o pases exitosos) y Ficha de Recolección de Datos sobre hábitos (descanso, hidratación y alimentos locales).	Explora y demuestra coordinación básica (saltar, correr, lanzar) con objetos al reconocer sus posibilidades corporales.
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
• Gestiona su aprendizaje de manera autónoma.	-Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje.	Plantea, con ayuda del docente, una estrategia o acciones a realizar para poder alcanzar la "tarea" propuesta.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque búsqueda de la excelencia	VALORES: Empatía y Responsabilidad.			
Enfoque inclusivo	ACTITUDES: Identificación afectiva con los sentimientos del otro y disposición para apoyar y comprender sus circunstancias. Disposición a valorar y proteger los bienes comunes y compartidos de un colectivo.			

IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?
• conocer tu público y estar muy bien preparado, estar predispuestos.


APRENDIZAJE ESPERADO: El estudiante mejora y muestra habilidades motrices específicas de driblin y pase en el baloncesto conociendo las reglas de juego para tales fundamentos



V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE (Secuencia Didáctica)

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES
INICIO 10 min.	<p align="center">➤ INICIO:</p> <p>SALUDOS Y ASISTENCIA. SABERES PREVIOS: ¿Qué saben sobre el básquet? ¿Cuál es el objetivo del juego? ¿Cómo se mueve la pelota en el básquet? CONFLICTO COGNITIVO: ¿Por qué un buen basquetbolista necesita ser rápido, resistente y coordinado? ¿Qué significa "coordinación" en Educación Física? OBJETIVOS: Exploramos las habilidades motrices básicas necesarias para el básquet y definimos nuestras metas iniciales de aprendizaje. ACTIVACIÓN CORPORAL: "El Tiburón" (Como se describe en el modelo: saltos laterales a la izquierda (Tiburón) y derecha (León)).</p>		-Registro auxiliar
DESARROLLO 30 min.	<p>II. DESARROLLO:</p> <p>ACTIVIDAD 1: Exploración y Descubrimiento del Balón. Fase 1: Con el Balón (Exploración Motriz). Los estudiantes exploran las posibilidades del balón de básquet (u otro) de forma individual: lo bota con mano derecha, luego izquierda, lo pasa por detrás de la espalda, lo lanza suavemente al aire, etc. Se enfatiza el control del cuerpo para mantener el equilibrio mientras se manipula el objeto (balón). ACTIVIDAD 2: Sin el Balón (Conocimiento Teórico - Posturas). (Con anterioridad se les indico que indaguen sobre el básquet) El docente modela y explica las posiciones fundamentales del básquet (posición básica de triple amenaza/defensa). Los estudiantes imitan las posturas y el docente corrige la coordinación de los segmentos corporales (piernas flexionadas, tronco recto). Discusión de Salud Breve diálogo sobre: ¿Qué comieron hoy? ¿Durmieron bien? ¿Cómo creen que esto afectará su capacidad de acción y reacción?</p>	 	-Pelotas de fútbol -Conos -Aros -Silbato -Platos -Reloj




<p align="center">CIERRE</p> <p align="center">5 min.</p>	<p align="center">III. FINAL:</p> <p>Vuelta a la calma: Relajación, respiramos, inhalar-exhalar, estiramientos.</p> <p>Recuento de lo aprendido:</p> <p>Preguntas: ¿Niños que trabajamos el día de hoy?, ¿les gusto? ¿tuvieron alguna dificultad? ¿Cuál fue nuestro tema principal?</p> <p>Hábitos de higiene personal: Lavado de manos.</p> <p>-Lema: "Educación física, para la buena salud".</p> <p>-Refrigerio: Consumir una fruta-consejos.</p>		<p>-Jabón. -Toalla. -Agua.</p>
--	---	--	--

VI. EVALUACIÓN

INDICADORES	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Coordina su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante la práctica de diversas actividades físicas, monitoreando la mejora en el control de su cuerpo, se aplique la comprensión de las fases del movimiento ➤ Se adapta a los cambios que experimentan su cuerpo en relación con su imagen corporal en la adolescencia durante la práctica de actividades lúdicas, recreativas y pre deportivas. 	<p align="center">Observación directa, diálogo.</p>	<p>Ficha de observación. Rubrica. Lista de cotejo</p>

VII. BIBLIOGRAFÍA

- PINOS QUILEZ, Martín (2001). Juegos de aventura: juegos innovadores para educación física y tiempo libre.
- WHITE, Sandra (2000). Aromaterapia: introducción práctica. Madrid: Edimat Libros


 PAOLA CECILIA CHOCHO
 Docente de la I. E.


 Mag. Félix Rensio Ramírez Pulcha
 DOCENTE FCEDUC
 Docente de Práctica
 UNA - PUNO


 Yanisly Anayeli Moyano Maldonado
 PROFESOR PRACTICANTE
 EFEP - UNA - PUNO
 Alumno (a) Practicante



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 6

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	MANUEL ZUÑIGA CAMACHO		Área	Educación Física	
Bimestre	III	Grado/Sección	2 GRADO	Fecha	22 /10/2025
Número de Horas	2 horas	Profesor Titular	FELIX CAHUI OHA		
Tiempo		Profesor Practicante	Marjhory Nayeli Maquera Maldonado		

II. TÍTULO DE LA SESIÓN

“INICIACIÓN AL BÁSQUET, CONOCIMIENTO TEÓRICO Y EXPLORACIÓN MOTRIZ”

III. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑOS PRECISADOS	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
<p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p> <p>- Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.</p>	<p>- Comprende su cuerpo.</p> <p>- Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices.</p>	<p>Coordina su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante la práctica de diversas actividades físicas, monitoreando la mejora en el control de su cuerpo, aplicando la comprensión de las fases del movimiento.</p> <p>Participar en la elaboración, control y evaluación de las normas de convivencia y seguridad, promoviendo el respeto y la inclusión en la práctica de actividades físicas, evitando la discriminación</p>	<p>Registro de Eficacia Técnica y Observación de Táctica Básica (toma de decisiones para pasar).</p>	<p>Ejecuta el pase de pecho y de pique con precisión y eficacia al integrar un desplazamiento previo y ante la oposición pasiva de un compañero.</p>
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
<ul style="list-style-type: none"> Gestiona su aprendizaje de manera autónoma. 	<p>-Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje.</p>	<p>Plantea, con ayuda del docente, una estrategia o acciones a realizar para poder alcanzar la “tarea” propuesta.</p>		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque búsqueda de la excelencia	<p>VALORES: Empatía y Responsabilidad.</p> <p>ACTITUDES: Identificación afectiva con los sentimientos del otro y disposición para apoyar y comprender sus circunstancias.</p>			
Enfoque inclusivo	<p>Disposición a valorar y proteger los bienes comunes y compartidos de un colectivo.</p>			

IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	
▪	conocer tu público y estar muy bien preparado, estar predispuestos.


APRENDIZAJE ESPERADO: El estudiante mejora y muestra habilidades motrices específicas de drible y pase en el baloncesto conociendo las reglas de juego para tales fundamentos.



V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE (Secuencia Didáctica)

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES
INICIO 10 min.	<p>➤ INICIO:</p> <p>SALUDOS Y ASISTENCIA.</p> <p>SABERES PREVIOS: ¿Qué saben sobre el básquet? ¿Cuál es el objetivo del juego? ¿Cómo se mueve la pelota en el básquet?</p> <p>CONFLICTO COGNITIVO: ¿Por qué un buen basquetbolista necesita ser rápido, resistente y coordinado? ¿Qué significa "coordinación" en Educación Física?</p> <p>OBJETIVOS: Exploramos las habilidades motrices básicas necesarias para el básquet y definimos nuestras metas iniciales de aprendizaje.</p> <p>ACTIVACIÓN CORPORAL: "El Tiburón" (Como se describe en el modelo: saltos laterales a la izquierda (Tiburón) y derecha (León)).</p>		-Registro auxiliar
DESARROLLO 30 min.	<p>II. DESARROLLO:</p> <p>ACTIVIDAD 1: Exploración y Descubrimiento del Balón.</p> <p>Fase 1: Con el Balón (Exploración Motriz). Los estudiantes exploran las posibilidades del balón de básquet (u otro) de forma individual: lo bota con mano derecha, luego izquierda, lo pasa por detrás de la espalda, lo lanza suavemente al aire, etc. Se enfatiza el control del cuerpo para mantener el equilibrio mientras se manipula el objeto (balón).</p> <p>ACTIVIDAD 2: Sin el Balón (Conocimiento Teórico - Posturas). (Con anterioridad se les indico que indaguen sobre el básquet)</p> <p>El docente modela y explica las posiciones fundamentales del básquet (posición básica de triple amenaza/defensa). Los estudiantes imitan las posturas y el docente corrige la coordinación de los segmentos corporales (piernas flexionadas, tronco recto).</p> <p>Discusión de Salud</p> <p>Breve diálogo sobre: ¿Qué comieron hoy? ¿Durmieron bien? ¿Cómo creen que esto afectará su capacidad de acción y reacción?</p>	 	<ul style="list-style-type: none"> -Pelotas de fútbol -Conos -Aros -Silbato -Platos -Reloj




<p align="center">CIERRE</p> <p align="center">5 min.</p>	<p align="center">III. FINAL:</p> <p>Vuelta a la calma: Relajación, respiramos, inhalar-exhalar, estiramientos.</p> <p>Recuento de lo aprendido:</p> <p>Preguntas: ¿Niños que trabajamos el día de hoy?, ¿les gusto? ¿tuvieron alguna dificultad? ¿Cuál fue nuestro tema principal?</p> <p>Hábitos de higiene personal: Lavado de manos.</p> <p>-Lema: "Educación física, para la buena salud".</p> <p>-Refrigerio: Consumir una fruta-consejos.</p>		<p>-Jabón. -Toalla. -Agua.</p>
--	---	--	--

VI. EVALUACIÓN



INDICADORES	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Coordina su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante la práctica de diversas actividades físicas, monitoreando la mejora en el control de su cuerpo, se aplique la comprensión de las fases del movimiento ➤ Se adapta a los cambios que experimentan su cuerpo en relación con su imagen corporal en la adolescencia durante la práctica de actividades lúdicas, recreativas y pre deportivas. 	<p>Observación directa, dialogo.</p>	<p>Ficha de observación. Rubrica. Lista de cotejo</p>

VII. BIBLIOGRAFÍA

- PINOS QUILEZ, Martín (2001). Juegos de aventura: juegos innovadores para educación física y tiempo libre.
- WHITE, Sandra (2000). Aromaterapia: introducción práctica. Madrid: Edimat Libros


PROF. FELIX CAHUÍ CHO
 Docente de la I. E.


 Mag. Félix Benso Ramírez Pulcha
 DOCENTE KCEDUC
 Docente de Práctica
 UNA - PUNO



 Alumno(a) Practicante
 PROFESOR PRACTICANTE
 EPEF - UNA - PUNO



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 6

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	MANUEL ZUÑIGA CAMACHO			Área	Educación Física
Bimestre	III	Grado/Sección	3 GRADO	Fecha	22 /10/2025
Número de Horas	2 horas	Profesor Titular	FELIX CAHUI OHA		
Tiempo		Profesor Practicante	Marjhory Nayeli Maquera Maldonado		

II. TÍTULO DE LA SESIÓN

“NOS DIVERTIMOS REALIZANDO DIFERENTES TIPOS DE PASES EN GRUPO”

III. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑOS PRECISADOS	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
<p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p> <p>Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Comprende su cuerpo. - Crea y aplica estrategias y tácticas de juego. 	<p>Combina con eficacia las habilidades motrices específicas y regula su cuerpo en situaciones predeportivas y deportivas. Toma como referencia la trayectoria de objetos ya sus compañeros.</p> <p>Plantea y ejecuta soluciones en situaciones lúdicas y deportivas al utilizar elementos técnicos y tácticos propios de una estrategia de juego que le permiten mayor eficacia en la práctica deportiva.</p>	<p>Ejecuta al menos 3 tipos de pases (pecho, pique, sobre la cabeza) demostrando precisión y ajuste corporal al recibir y lanzar en movimiento y bajo oposición activa.</p> <p>Adapta la estrategia de pase grupal al variar el tipo de oposición (cercana/lejana) y justifica la elección táctica (qué pase usar, cuándo y por qué) para lograr el objetivo.</p>	<p>Ejecuta tipos de pases (pecho, pique, sobre la cabeza) demostrando precisión y ajuste corporal al recibir y lanzar en movimiento.</p>
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
<ul style="list-style-type: none"> • Gestiona su aprendizaje de manera autónoma. 	<ul style="list-style-type: none"> -Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje. 	<p>Plantea, con ayuda del docente, una estrategia o acciones a realizar para poder alcanzar la “tarea” propuesta.</p>		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque búsqueda de la excelencia	<p>VALORES: Empatía y Responsabilidad.</p> <p>ACTITUDES: Identificación afectiva con los sentimientos del otro y disposición para apoyar y comprender sus circunstancias.</p>			
Enfoque inclusivo	<p>Disposición a valorar y proteger los bienes comunes y compartidos de un colectivo.</p>			

IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?
<ul style="list-style-type: none"> • conocer tu público y estar muy bien preparado, estar predispuestos.




APRENDIZAJE ESPERADO: El estudiante mejora y muestra habilidades motrices específicas de driblín y pase en el baloncesto conociendo las reglas de juego para tales fundamentos.

V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE (Secuencia Didáctica)

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES
INICIO 10 min.	<p>➤ INICIO:</p> <p>SALUDOS Y ASISTENCIA.</p> <p>SABERES PREVIOS: ¿Cuáles son los pases más rápidos y cuáles los más seguros?</p> <p>CONFLICTO COGNITIVO: Si el defensor es más alto, ¿qué pase es más eficaz: de pecho o de pique? ¿Por qué? (Aplicación táctica).</p> <p>OBJETIVOS: Ejecutamos diferentes tipos de pases en grupo, mejorando nuestra coordinación y la interacción con los compañeros.</p> <p>ACTIVACIÓN CORPORAL: "Pase con Oposición Pasiva". En tríos, A le pasa a B, mientras C se interpone con brazos levantados (oposición pasiva). Rota la posición. Énfasis en el ajuste de la fuerza y dirección para superar al oponente.</p>		-Registro auxiliar
DESARROLLO 30 min.	<p>II. DESARROLLO:</p> <p>ACTIVIDAD 1: Precisión y Eficacia en Movimiento:</p> <p>Práctica de Pases Especializados: En grupos de 4. Se practica el pase sobre la cabeza (para superar un defensor alto) y el pase de béisbol (pase largo, para contraataque). Se enfatiza la regulación corporal y la fluidez al lanzar con una mano (o dos)</p> <p>ACTIVIDAD 2: Juego de Roles y Táctica "El Cuadrado Táctico de Pases". Grupos de 5. 4 jugadores en los vértices del cuadrado y 1 defensor activo en el centro. El objetivo es pasar el balón de esquina a esquina (diagonal) sin que el defensor lo intercepte. El grupo debe decidir la táctica: ¿usar más el pase de pecho o el aéreo? ¿Qué jugador recibe más?</p> <p>ACTIVIDAD 3: "El Ladrón de Balones". El jugador que bota debe llegar de un punto A a un punto B sin que el defensor le quite el balón. Si lo logra, debe explicar qué técnica utilizamos (dribling alto, bajo, de protección) y por qué fue la más eficaz.</p>		-Pelotas de fútbol -Conos -Aros -Silbato -Platos -Reloj



<p align="center">CIERRE</p> <p align="center">5 min.</p>	<p align="center">III. FINAL:</p> <p>Vuelta a la calma: Relajación, respiramos, inhalar-exhalar, estiramientos.</p> <p>Recuento de lo aprendido:</p> <p>Preguntas: ¿Niños que trabajamos el día de hoy?, ¿les gusto? ¿tuvieron alguna dificultad? ¿Cuál fue nuestro tema principal?</p> <p>Hábitos de higiene personal: Lavado de manos.</p> <p>-Lema: "Educación física, para la buena salud".</p> <p>-Refrigerio: Consumir una fruta-consejos.</p>		<p>-Jabón. -Toalla. -Agua.</p>
--	---	--	--


VI. EVALUACIÓN

INDICADORES	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ejecuta al menos 3 tipos de pases (pecho, pique, sobre la cabeza) demostrando precisión y ajuste corporal al recibir y lanzar en movimiento y bajo oposición activa. ➤ Evalúa la eficacia de la táctica del equipo (estrategia de pase) a través de un indicador (ej. "porcentaje de pases exitosos") y ajusta el plan táctico a la nueva situación del juego. 	<p>Observación directa, dialogo.</p>	<p>Ficha de observación. Rubrica. Lista de cotejo</p>

VII. BIBLIOGRAFÍA

- PINOS QUILEZ, Martin (2001). Juegos de aventura: juegos innovadores para educación física y tiempo libre.
- WHITE, Sandra (2000). Aromaterapia: introducción práctica. Madrid: Edimat Libros


 PROF. FÉLIX CAHUÍ CAHU
 Docente de la I. E.


 Mag. Félix Rengifo Ramírez Pulcha
 DOCENTE EDUCACION FÍSICA
 Docente de Práctica
 UNA - PUNO



 PROFESOR PRACTICANTE
 EFPE - UNA - PUNO
 Alumno (a) Practicante



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 6

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	MANUEL ZUÑIGA CAMACHO			Área	Educación Física
Bimestre	III	Grado/Sección	1 GRADO	Fecha	24 /10/2025
Número de Horas	2 horas	Profesor Titular	FELIX CAHUI OHA		
Tiempo		Profesor Practicante	Marjory Nayeli Maquera Maldonado		

II. TÍTULO DE LA SESIÓN

“INICIACIÓN AL BÁSQUET, CONOCIMIENTO TEÓRICO Y EXPLORACIÓN MOTRIZ”

III. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑOS PRECISADOS	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
<p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p> <p>Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.</p> <p>-</p>	<p>- Comprende su cuerpo.</p> <p>- Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices</p>	<p>Muestra coordinación (ajuste del cuerpo, fluidez y armonía en los movimientos) al realizar actividades lúdicas, recreativas y predeportivas para afianzar sus habilidades motrices específicas y mejorar la calidad de respuesta.</p> <p>Se relaciona con sus compañeros en diversos 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.</p>	<p>Habilidades Técnicas Iniciales (ej. número de botes o pases exitosos) y Ficha de Recolección de Datos sobre hábitos (descanso, hidratación y alimentos locales).</p>	<p>Ejecuta el pase de pecho y de pique con ajuste corporal (fuerza y dirección) y fluidez motriz en situaciones de juego en grupo.</p>
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
<ul style="list-style-type: none"> Gestiona su aprendizaje de manera autónoma. 	<p>-Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje.</p>	<p>Plantea, con ayuda del docente, una estrategia o acciones a realizar para poder alcanzar la “tarea” propuesta.</p>		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque búsqueda de la excelencia	<p>VALORES: Empatía y Responsabilidad.</p> <p>ACTITUDES: Identificación afectiva con los sentimientos del otro y disposición para apoyar y comprender sus circunstancias.</p>			
Enfoque inclusivo	<p>Disposición a valorar y proteger los bienes comunes y compartidos de un colectivo.</p>			




IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	
<ul style="list-style-type: none"> conocer tu público y estar muy bien preparado, estar predispuestos. 	



APRENDIZAJE ESPERADO: El estudiante mejora y muestra habilidades motrices específicas de driblin y pase en el baloncesto conociendo las reglas de juego para tales fundamentos.

V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE (Secuencia Didáctica)

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES
<p align="center">INICIO</p> <p align="center">10 min.</p>	<p align="center">➤ INICIO:</p> <p>SALUDOS Y ASISTENCIA.</p> <p>SABERES PREVIOS: ¿Qué tipos de pases conocen? ¿Cuál es el pase más seguro para un compañero cercano?</p> <p>CONFLICTO COGNITIVO: ¿Por qué, a veces, a pesar de estar cerca, el pase no llega con la fuerza o dirección correcta? (Falla en la coordinación/ajuste corporal).</p> <p>OBJETIVOS: Ejecutamos diferentes tipos de pases en grupo, mejorando nuestra coordinación y la interacción con los compañeros.</p> <p>ACTIVACIÓN CORPORAL: La Cadena de Pases". Formados en círculo, un estudiante tiene un balón y realiza un pase, el receptor realiza un movimiento corporal (ej. sentadilla, estiramiento), y luego realiza un pase a otro compañero.</p>		<p>-Registro auxiliar</p>
<p align="center">DESARROLLO</p> <p align="center">30 min.</p>	<p>II. DESARROLLO:</p> <p>ACTIVIDAD 1: Práctica de Pases. Fase 1: Pase de Pecho (Práctica Analítica). En parejas, se practica el pase de pecho (directo) y se enfatiza el movimiento de extensión de brazos y el paso adelante para dar fuerza. Auto y Co-evaluación (Criterio 3): Los estudiantes, con ayuda de una lista de cotejo simple, se evalúan mutuamente: ¿El pase fue con las dos manos? ¿Las palmas terminaron hacia afuera?</p> <p>ACTIVIDAD 2: Fase 2: Pase de Piqué (Práctica Analítica). En parejas, se practica el pase de piqué (el balón toca el suelo una vez antes de ser recibido) a una altura de 3/4 de la distancia.</p> <p>ACTIVIDAD 3: Juego Reducido "Pases por Puntos" - Grupos de 4-5 estudiantes. Deben completar 5 pases seguidos (solo pecho y pique, sin que el oponente intercepte) para anotar un punto. Se enfatiza la comunicación y la cooperación para evitar la discriminación o la exclusión del compañero con menor habilidad.</p>	 	<p>-Pelotas de fútbol -Conos -Aros -Silbato -Platos -Reloj</p>




<p align="center">CIERRE</p> <p align="center">5 min.</p>	<p align="center">III. FINAL:</p> <p>Vuelta a la calma: Relajación, respiramos, inhalar-exhalar, estiramientos.</p> <p>Recuento de lo aprendido:</p> <p>Preguntas: ¿Niños que trabajamos el día de hoy?, ¿les gusto? ;tuvieron alguna dificultad? ¿Cuál fue nuestro tema principal?</p> <p>Hábitos de higiene personal: Lavado de manos.</p> <p>-Lema: "Educación física, para la buena salud".</p> <p>-Refrigerio: Consumir una fruta-consejos.</p>		<p>-Jabón. -Toalla. -Agua.</p>
--	---	--	--

VI. EVALUACIÓN

INDICADORES	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Coordina su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante la práctica de diversas actividades físicas, monitoreando la mejora en el control de su cuerpo, se aplique la comprensión de las fases del movimiento ➤ Se adapta a los cambios que experimentan su cuerpo en relación con su imagen corporal en la adolescencia durante la práctica de actividades lúdicas, recreativas y pre deportivas. 	<p>Observación directa, dialogo.</p>	<p>Ficha de observación. Rubrica. Lista de cotejo</p>

VII. BIBLIOGRAFÍA

- PINOS QUILEZ, Martín (2001). Juegos de aventura: juegos innovadores para educación física y tiempo libre.
- WHITE, Sandra (2000). Aromaterapia: introducción práctica. Madrid: Edimat Libros


 PROF. FELIX CORUI CHO
 Docente de la I. E.


 Mag. Félix Ramiro Ramírez Pulcha
 DOCENTE FCEDUC
 Docente de Práctica
 UNA - PUNO


 Alumno(a) Practicante
 PROFESOR PRACTICANTE
 EPFP - UNA - PUNO
 Alumno (a) Practicante



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 7

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	MANUEL ZUÑIGA CAMACHO			Área	Educación Física
Bimestre	III	Grado/Sección	2 GRADO	Fecha	29/10/2025
Número de Horas	2 horas	Profesor Titular	FELIX CAHUI OHA		
Tiempo		Profesor Practicante	Marjhory Nayeli Maquera Maldonado		

II. TÍTULO DE LA SESIÓN

“REALIZAMOS EL DRIBLIN Y PASES CONSOLIDANDO NUESTRO DOMINIO CORPORAL MEDIANTE LAS HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS DEL BÁSQUET”

III. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑOS PRECISADOS	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	<ul style="list-style-type: none"> - Comprende su cuerpo. - Expresa corporalmente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Coordina su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante la práctica de diversas actividades físicas, monitoreando la mejora en el control de su cuerpo, se aplique la comprensión de las fases del movimiento. • Se adapta a los cambios que experimentan su cuerpo en relación con su imagen corporal en la adolescencia durante la práctica de actividades lúdicas, recreativas y pre deportivas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Secuencia motriz de driblin y pases en el básquet 	<ul style="list-style-type: none"> - Coordina su cuerpo mediante los ejercicios de driblin y pases en el básquet. Se adapta a los cambios que realizamos dentro de los ejercicios propuestos de pase y driblin.
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
<ul style="list-style-type: none"> • Gestiona su aprendizaje de manera autónoma. 	<ul style="list-style-type: none"> -Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje 	Plantea, con ayuda del docente, una estrategia o acciones a realizar para poder alcanzar la "tarea" propuesta.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque búsqueda de la excelencia	VALORES: Empatía y Responsabilidad.			
Enfoque inclusivo	ACTITUDES: Identificación afectiva con los sentimientos del otro y disposición para apoyar y comprender sus circunstancias. Disposición a valorar y proteger los bienes comunes y compartidos de un colectivo.			

IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?
<ul style="list-style-type: none"> • conocer tu público y estar muy bien preparado, estar predispuestos.



APRENDIZAJE ESPERADO: El estudiante mejora y nuestra habilidades motrices específicas de driblin y pase en el baloncesto conociendo las reglas de juego para tales fundamentos

V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE (Secuencia Didáctica)

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES
<p align="center">INICIO</p> <p align="center">10 min.</p>	<p align="center">➤ INICIO:</p> <p>SALUDOS Y ASISTENCIA.</p> <p>SABERES PREVIOS: ¿Han jugado alguna vez al Básquet en el colegio o en su vecindario? ¿Quién sabe cómo se conduce el balón? Los estudiantes lo demuestran ¿Quién sabe cómo se realiza pases?</p> <p>CONFLICTO COGNITIVO: ¿Cuándo nos pueden cobrar una falta técnica al momento de driblar o conducir el balón? ¿Como debe de estar nuestras piernas y el tronco para dirigir bien el balón al aro?</p> <p>OBJETIVOS: Mejoramos nuestras habilidades motrices específicas de driblin y pase en el baloncesto conociendo las reglas de juego para tales fundamentos.</p> <p>CALENTAMIENTO: En esta oportunidad vamos a realizar un juego que se denomina "TIBURON", donde los estudiantes deben de estar formados en una columna (uno detrás de otro) y debe de haber dibujada una Línea que les permita saltar de manera lateral. y guiarse por las palabras que el docente mencione; las orientaciones son las siguientes: 1. Cuando el docente diga "Tiburón", los estudiantes se mueven al lado izquierdo; cuando el docente diga "León", los estudiantes se mueven al lado derecho. La esencia del juego radica en que los estudiantes puedan generar el movimiento de acuerdo a la voz de mando (tiburón izquierda o León derecha) del profesor.</p>		<p>-Registro auxiliar</p>
<p align="center">DESARROLLO</p> <p align="center">30 min.</p>	<p>II. DESARROLLO:</p> <p>ACTIVIDAD CENTRAL: La postura correcta para el trabajo con el pase, se derivan de la forma, y de las intenciones, en parejas primero vamos a practicar los pases de pecho directos o indirectos, además de las actividades con el balón y sin el balón. Es decir de ejecución y de imitación.</p> <p>JUEGO DE APLICACIÓN: Los estudiantes, rebotan en balón y lanzan al aro desde diferentes posiciones por toda la cancha. Las zonas de lanzamiento están delimitadas por el terreno con conos. Recuerden que, en cuanto a la coordinación de movimientos y balance del cuerpo: La coordinación muscular de los</p>		<p>-Pelotas de futbol -Conos -Aros -Silbato -Platos -Reloj</p>



	<p>movimientos sólo es posible si se cuenta con un buen balance del cuerpo. La posibilidad del jugador de dominar la trayectoria de la pelota está en relación con su habilidad en el control y coordinación de los movimientos de su cuerpo. IMPORTANTE: que una las faltas técnicas en el reglamento son las cargadas o los dobles o las caminas y esto se debe de corregir en la actividad.</p>		
<p>CIERRE 5 min.</p>	<p align="center">III. FINAL:</p> <p>Vuelta a la calma: Relajación, respiramos, inhalar-exhalar, estiramientos. Recuento de lo aprendido: Preguntas: ¿Niños que trabajamos el día de hoy?, ¿les gusto? ¿tuvieron alguna dificultad? ¿Cuál fue nuestro tema principal? Hábitos de higiene personal: Lavado de manos. -Lema: "Educación física, para la buena salud". -Refrigerio: Consumir una fruta-consejos.</p>		<p>-Jabón. -Toalla. -Agua.</p>

VI. EVALUACIÓN

INDICADORES	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Coordina su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante la práctica de diversas actividades físicas, monitoreando la mejora en el control de su cuerpo, se aplique la comprensión de las fases del movimiento ➤ Se adapta a los cambios que experimentan su cuerpo en relación con su imagen corporal en la adolescencia durante la práctica de actividades lúdicas, recreativas y pre deportivas. 	Observación directa, dialogo.	Ficha de observación. Rubrica. Lista de cotejo

VII. BIBLIOGRAFÍA

- PINOS QUILEZ, Martín (2001). Juegos de aventura: juegos innovadores para educación física y tiempo libre.
- WHITE, Sandra (2000). Aromaterapia: introducción práctica. Madrid: Edimat Libros

PROF. FELIX CAHUI OCHO
Docente de la I. E.

Mag. Félix Benso-Ramírez Pulcha
DOCENTE FCEDUC
Docente de Práctica
UNA - PUNO

Marjory Arjés Magaña Maldonado
PROFESOR PRACTICANTE
EPEE - UNA - PUNO
Alumno (a) Practicante



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 7

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	MANUEL ZUÑIGA CAMACHO			Área	Educación Física
Bimestre	III	Grado/Sección	3 GRADO	Fecha	29/10/2025
Número de Horas	2 horas	Profesor Titular	FELIX CAHUI OHA		
Tiempo		Profesor Practicante	Marjhory Nayeli Maquera Maldonado		

II. TÍTULO DE LA SESIÓN

“REALIZAMOS EL DRIBLIN Y PASES CONSOLIDANDO NUESTRO DOMINIO CORPORAL MEDIANTE LAS HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS DEL BÁSQUET”

III. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑOS PRECISADOS	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	<ul style="list-style-type: none"> - Comprende su cuerpo. - Expresa corporalmente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Coordina su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante la práctica de diversas actividades físicas, monitoreando la mejora en el control de su cuerpo, se aplique la comprensión de las fases del movimiento. • Se adapta a los cambios que experimentan su cuerpo en relación con su imagen corporal en la adolescencia durante la práctica de actividades lúdicas, recreativas y pre deportivas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Secuencia motriz de driblin y pases en el básquet 	<ul style="list-style-type: none"> - Coordina su cuerpo mediante los ejercicios de driblin y pases en el básquet. Se adapta a los cambios que realizamos dentro de los ejercicios propuestos de pase y driblin.
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
<ul style="list-style-type: none"> • Gestiona su aprendizaje de manera autónoma. 	-Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje.	Plantea, con ayuda del docente, una estrategia o acciones a realizar para poder alcanzar la "tarea" propuesta.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque búsqueda de la excelencia	VALORES: Empatía y Responsabilidad.			
Enfoque inclusivo	ACTITUDES: Identificación afectiva con los sentimientos del otro y disposición para apoyar y comprender sus circunstancias. Disposición a valorar y proteger los bienes comunes y compartidos de un colectivo.			


IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?
<ul style="list-style-type: none"> • conocer tu público y estar muy bien preparado, estar predispuestos



APRENDIZAJE ESPERADO: El estudiante mejora y nuestras habilidades motrices específicas de driblin y pase en el baloncesto conociendo las reglas de juego para tales fundamentos

V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE (Secuencia Didáctica)

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES
INICIO 10 min.	<p>➤ INICIO: SALUDOS Y ASISTENCIA. SABERES PREVIOS: ¿Han jugado alguna vez al Básquet en el colegio o en su vecindario? ¿Quién sabe cómo se conduce el balón? Los estudiantes lo demuestran ¿Quién sabe cómo se realiza pases? CONFLICTO COGNITIVO: ¿Cuándo nos pueden cobrar una falta técnica al momento de driblar o conducir el balón? ¿Como debe de estar nuestras piernas y el tronco para dirigir bien el balón al aro? OBJETIVOS: Mejoramos nuestras habilidades motrices específicas de driblin y pase en el baloncesto conociendo las reglas de juego para tales fundamentos. CALENTAMIENTO: En esta oportunidad vamos a realizar un juego que se denomina "TIBURON", donde los estudiantes deben de estar formados en una columna (uno detrás de otro) y debe de haber dibujada una Línea que les permita saltar de manera lateral. y guiarse por las palabras que el docente mencione; las orientaciones son las siguientes: 1. Cuando el docente diga "Tiburón", los estudiantes se mueven al lado izquierdo; cuando el docente diga "León", los estudiantes se mueven al lado derecho. La esencia del juego radica en que los estudiantes puedan generar el movimiento de acuerdo a la voz de mando (tiburón izquierda o León derecha) del profesor.</p>		-Registro auxiliar
DESARROLLO 30 min.	<p>II. DESARROLLO: ACTIVIDAD CENTRAL: En este ejercicio lo que vamos a realizar son ejercicios que permitan mejorar las cualidades de la conducción del balón en el baloncesto, sobre un cono, y todos los estudiantes al frente de su cono, con un balón por tal motivo nos vemos en la necesidad de realizar variantes buscando el trabajo continuo del driblin sobre desplazamientos al final pero mayoritariamente en el lugar, se cambian los tipos de driblin que se propone de acuerdo a la orientación del profesor y finalmente se realiza acciones competitivas que motivan al estudiante. En caso de tener pocos balones se arman grupos de 3 y</p>		-Pelotas de futbol -Conos -Aros -Silbato -Platos -Reloj




	<p>4 para que pueda participar de acuerdo a la señal del profesor cada estudiante. IMPORTANTE; que una las faltas técnicas en el reglamento son las cargadas o los dobles o las caminas y esto se debe de corregir en la actividad.</p> <p>JUEGO DE APLICACIÓN: Iniciamos el trabajo en la línea del medio para la señal del profesor salir a perseguir o ser perseguidos. Luego al final de la línea de la cancha de baloncesto se numera a los estudiantes para la señal del profesor salir corriendo y encestar a canasta en competencia con los del otro equipo. que una las faltas técnicas en el reglamento son las cargadas o los dobles o las caminas y esto se debe de corregir en la actividad.</p>		
<p align="center">CIERRE</p> <p align="center">5 min.</p>	<p align="center">III. FINAL:</p> <p>Vuelta a la calma: Relajación, respiramos, inhalar-exhalar, estiramientos.</p> <p>Recuento de lo aprendido:</p> <p>Preguntas: ¿Niños que trabajamos el día de hoy?, ¿les gusto? ¿tuvieron alguna dificultad? ¿Cuál fue nuestro tema principal?</p> <p>Hábitos de higiene personal: Lavado de manos.</p> <p>-Lema: "Educación física, para la buena salud".</p> <p>-Refrigerio: Consumir una fruta-consejos.</p>		<p>-Jabón. -Toalla. -Agua.</p>

VI. EVALUACIÓN



INDICADORES	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Coordina su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante la práctica de diversas actividades físicas, monitoreando la mejora en el control de su cuerpo, se aplique la comprensión de las fases del movimiento ➤ Se adapta a los cambios que experimentan su cuerpo en relación con su imagen corporal en la adolescencia durante la práctica de actividades lúdicas, recreativas y pre deportivas. 	<p align="center">Observación directa, dialogo.</p>	<p>Ficha de observación. Rubrica. Lista de cotejo</p>

VII. BIBLIOGRAFÍA

- PINOS QUILEZ, Martín (2001). Juegos de aventura: juegos innovadores para educación física y tiempo libre.
- WHITE, Sandra (2000). Aromaterapia: introducción práctica. Madrid: Edimat Libros


 PROF. FELIZA CAHUA OÑA
 Docente de la I. E.


 Mag. Félix Renzo Ramírez Pulcha
 DOCENTE PRÁCTICO
 Docente de la Práctica
 UNA - PUNO



 Alumno (a) Practicante



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 7

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	MANUEL ZUÑIGA CAMACHO		Área	Educación Física	
Bimestre	III	Grado/Sección	I GRADO	Fecha	31/10/2025
Número de Horas	2 horas	Profesor Titular	FELIX CAHUI OHA		
Tiempo		Profesor Practicante	Marjhory Nayeli Maquera Maldonado		

II. TÍTULO DE LA SESIÓN

“REALIZAMOS EL DRIBLIN Y PASES CONSOLIDANDO NUESTRO DOMINIO CORPORAL MEDIANTE LAS HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS DEL BÁSQUET”

III. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑOS PRECISADOS	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	<ul style="list-style-type: none"> - Comprende su cuerpo. - Expresa corporalmente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Coordina su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante la práctica de diversas actividades físicas, monitoreando la mejora en el control de su cuerpo, se aplique la comprensión de las fases del movimiento. • Se adapta a los cambios que experimentan su cuerpo en relación con su imagen corporal en la adolescencia durante la práctica de actividades lúdicas, recreativas y pre deportivas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Secuencia motriz de driblin y pases en el básquet 	<ul style="list-style-type: none"> - Coordina su cuerpo mediante los ejercicios de driblin y pases en el básquet. Se adapta a los cambios que realizamos dentro de los ejercicios propuestos de pase y driblin.
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
<ul style="list-style-type: none"> • Gestiona su aprendizaje de manera autónoma. 	-Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje.	Plantea, con ayuda del docente, una estrategia o acciones a realizar para poder alcanzar la “tarea” propuesta.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque búsqueda de la excelencia	VALORES: Empatía y Responsabilidad. ACTITUDES: Identificación afectiva con los sentimientos del otro y disposición para apoyar y comprender sus circunstancias.			
Enfoque inclusivo	Disposición a valorar y proteger los bienes comunes y compartidos de un colectivo.			

IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?
<ul style="list-style-type: none"> • conocer tu público y estar muy bien preparado, estar predispuestos.



APRENDIZAJE ESPERADO: El estudiante mejora y nuestra habilidades motrices específicas de driblin y pase en el baloncesto conociendo las reglas de juego para tales fundamentos

V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE (Secuenciación Didáctica)

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES
<p align="center">➤ INICIO:</p> <p>SALUDOS Y ASISTENCIA. SABERES PREVIOS: ¿Han jugado alguna vez al Básquet en el colegio o en su vecindario? ¿Quién sabe cómo se conduce el balón? Los estudiantes lo demuestran ¿Quién sabe cómo se realiza pases? CONFLICTO COGNITIVO: ¿Cuándo nos pueden cobrar una falta técnica al momento de driblar o conducir el balón? ¿Como debe de estar nuestras piernas y el tronco para dirigir bien el balón al aro? OBJETIVOS: Mejoramos nuestras habilidades motrices específicas de driblin y pase en el baloncesto conociendo las reglas de juego para tales fundamentos. CALENTAMIENTO: En esta oportunidad vamos a realizar un juego que se denomina "TIBURON", donde los estudiantes deben de estar formados en una columna (uno detrás de otro) y debe de haber dibujada una Línea que les permita saltar de manera lateral. y guiarse por las palabras que el docente mencione; las orientaciones son las siguientes: 1. Cuando el docente diga "Tiburón", los estudiantes se mueven al lado izquierdo; cuando el docente diga "León", los estudiantes se mueven al lado derecho. La esencia del juego radica en que los estudiantes puedan generar el movimiento de acuerdo a la voz de mando (tiburón izquierda o León derecha) del profesor.</p> <p>INICIO 10 min.</p>		-Registro auxiliar	
<p>II. DESARROLLO:</p> <p>ACTIVIDAD CENTRAL: La postura correcta para el trabajo con el pase, se derivan de la forma, y de las intenciones, en parejas primero vamos a practicar los pases de pecho directos o indirectos, además de las actividades con el balón y sin el balón. Es decir de ejecución y de imitación. JUEGO DE APLICACIÓN: Los estudiantes, rebotan en balón y lanzan al aro desde diferentes posiciones por toda la cancha. Las zonas de lanzamiento están delimitadas por el terreno con conos. Recuerden que, en cuanto a la coordinación de movimientos y balance del cuerpo: La coordinación muscular de los</p> <p>DESARROLLO 30 min.</p>		<ul style="list-style-type: none"> -Pelotas de fútbol -Conos -Aros -Silbato -Platos -Reloj 	



	<p>movimientos sólo es posible si se cuenta con un buen balance del cuerpo. La posibilidad del jugador de dominar la trayectoria de la pelota está en relación con su habilidad en el control y coordinación de los movimientos de su cuerpo. IMPORTANTE: que una las faltas técnicas en el reglamento son las cargadas o los dobles o las caminas y esto se debe de corregir en la actividad.</p>		
<p>CIERRE 5 min.</p>	<p align="center">III. FINAL:</p> <p>Vuelta a la calma: Relajación, respiramos, inhalar-exhalar, estiramientos.</p> <p>Recuento de lo aprendido:</p> <p>Preguntas: ¿Niños que trabajamos el día de hoy?, ¿les gusto? ¿tuvieron alguna dificultad? ¿Cuál fue nuestro tema principal?</p> <p>Hábitos de higiene personal: Lavado de manos.</p> <p>-Lema: "Educación física, para la buena salud".</p> <p>-Refrigerio: Consumir una fruta-consejos.</p>		<p>-Jabón. -Toalla. -Agua.</p>

VI. EVALUACIÓN

INDICADORES	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Coordina su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante la práctica de diversas actividades físicas, monitoreando la mejora en el control de su cuerpo, se aplique la comprensión de las fases del movimiento ➤ Se adapta a los cambios que experimentan su cuerpo en relación con su imagen corporal en la adolescencia durante la práctica de actividades lúdicas, recreativas y pre deportivas. 	Observación directa, dialogo.	Ficha de observación. Rubrica. Lista de cotejo

VII. BIBLIOGRAFÍA

- PINOS QUILEZ, Martin (2001). Juegos de aventura: juegos innovadores para educación física y tiempo libre.
- WHITE, Sandra (2000). Aromaterapia: introducción práctica. Madrid: Edimat Libros

PROF. FELIX OSORIO OCHOA
 Docente de la I. E.

Mag. Felix Renzo Ramirez Pulcha
 DOCENTE PRÁCTICA
 Docente de Práctica
 UNA - PUNO

Alumno (a) Practicante



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 8

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	MANUEL ZUÑIGA CAMACHO			Área	Educación Física
Bimestre	IV	Grado/Sección	2 GRADO	Fecha	12/11/2025
Número de Horas	2 horas	Profesor Titular	FELIX CAHUI OHA		
Tiempo		Profesor Practicante	Marjhory Nayeli Maquera Maldonado		

II. TÍTULO DE LA SESIÓN

"PRACTICAMOS LOS GESTOS TACTICOS PARA LANZAR EL BALON A LA CANASTA CON O SIN BALON"

III. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑOS PRECISADOS	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	<ul style="list-style-type: none"> - Comprende su cuerpo. - Expresa corporalmente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecuta el lanzamiento a canasta con coordinación y respuestas motrices eficaces (ajuste de fuerza/ángulo) según la posición táctica y defensa. - Elabora con sus compañeros diálogos corporales con seguridad y confianza (secuencias rítmicas de movimiento, gestos, corporales expresivas, etc.) 	<ul style="list-style-type: none"> - La demostración técnica del gesto de lanzamiento (tiro libre o suspensión) o la bandeja, respetando las fases de movimiento (preparación, extensión y seguimiento). 	<ul style="list-style-type: none"> - El estudiante coordina exitosamente el tren inferior y superior, completando la secuencia rítmica del lanzamiento (preparación, extensión, seguimiento) con fluidez y equilibrio.
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
<ul style="list-style-type: none"> • Gestiona su aprendizaje de manera autónoma. 	-Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje.	Plantea, con ayuda del docente, una estrategia o acciones a realizar para poder alcanzar la "tarea" propuesta.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque búsqueda de la excelencia	VALORES: Empatía y Responsabilidad.			
Enfoque inclusivo	ACTITUDES: Identificación afectiva con los sentimientos del otro y disposición para apoyar y comprender sus circunstancias. Disposición a valorar y proteger los bienes comunes y compartidos de un colectivo.			


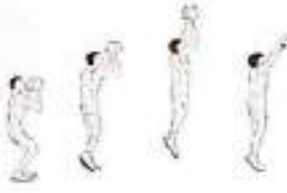
IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?
<ul style="list-style-type: none"> ▪ conocer tu público y estar muy bien preparado, estar predispuestos.




APRENDIZAJE ESPERADO: los estudiante ejecuta el lanzamiento de una canasta con la técnica adecuada, aplicando la comprensión de las fases de movimiento (preparación, extensión y seguimiento) y coordina movimientos sin balón (cortes o desmarques) para generar y aprovechar la oportunidad táctica de tiro con seguridad y confianza.

V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE (Secuencia Didáctica)

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES
<p>INICIO</p> <p>10 min.</p>	<p>➤ INICIO:</p> <p>SALUDOS Y ASISTENCIA.</p> <p>SABERES PREVIOS: ¿Quién puede demostrar las 3 fases clave de un tiro a canasta?</p> <p>CONFLICTO COGNITIVO: Tienes el balón en la mano, ¿por qué es mejor dar un pase y luego cortar para recibir y tirar, en lugar de tirar de inmediato?</p> <p>OBJETIVOS: : Lograr que el estudiante perfeccione las fases motrices (preparación, extensión y seguimiento) del lanzamiento a canasta, de tal forma que lo ejecutar con eficacia y confianza tras un movimiento táctico sin balón (corte u flash), creando la oportunidad de tiro más ventajosa para el equipo.</p> <p>ACTIVACIÓN CORPORAL: LA ARAÑA. Todos los jugadores se sitúan en la línea del fondo, actuando como mosquitos, excepto uno, que será la araña y estará situado en la línea de campo, a la señal, los mosquitos tendrán que cruzar hasta la otra línea de fondo evitando ser tocados por la araña.</p>		<p>-Registro auxiliar</p>
<p>DESARROLLO</p> <p>30 min.</p>	<p>II. DESARROLLO:</p> <p>1.- Actividad: Los estudiantes se colocan en columnas para observar la demostración del docente (postura, flexión del tren inferior salto y la forma como se hace el agarre). Damos un cierto tiempo para que puedan practicar.</p> <p>2.- Actividad: los estudiantes se colocan en fila cada uno con su balón practicamos lo que es el agarre del balón y lanzamos el balón en nuestro sitio a esto le implementamos con movimiento.</p> <p>3.- Actividad: los estudiantes se dividen en dos grupos a los laterales de a cancha cerca del área del lanzamiento, el primero de una columna hace un pase y el otro avanza y la recepción se coloca en posición de lanzamiento y intenta encestar.</p>	 	<p>-Pelotas de futbol</p> <p>-Conos</p> <p>-Aros</p> <p>-Silbato</p> <p>-Platos</p> <p>-Reloj</p>




<p>CIERRE 5 min.</p>	<p>III. FINAL: Vuelta a la calma: Relajación, respiramos, inhalar-exhalar, estiramientos. Recuento de lo aprendido: Preguntas: ¿Niños que trabajamos el día de hoy?, ¿les gusto? ¿tuvieron alguna dificultad? ¿Cuál fue nuestro tema principal? Hábitos de higiene personal: Lavado de manos. -Lema: "Educación física, para la buena salud". -Refrigerio: Consumir una fruta-consejos.</p>		<p>-Jabón. -Toalla -Agua.</p>
--------------------------------------	--	--	---------------------------------------


VI. EVALUACIÓN

INDICADORES	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Demuestra la correcta flexión de rodillas y codo (formando un ángulo de 90°) al cargar el balón, asegurando una base de fuerza estable. ➤ Logra la extensión coordinada del tren inferior (piernas) y del brazo ejecutor, transfiriendo la fuerza de abajo hacia arriba de manera fluida. 	<p>Observación directa, dialogo.</p>	<p>Ficha de observación. Rubrica. Lista de cotejo</p>

VII. BIBLIOGRAFÍA

- PINOS QUILEZ, Martín (2001). Juegos de aventura: juegos innovadores para educación física y tiempo libre.
- WHITE, Sandra (2000). Aromaterapia: introducción práctica. Madrid: Edimat Libros


PROF. DELIX CAHUI OÑA
 Docente de la I. E.


 Mag. Félix Renzo Ramírez Pulcha
 DOCENTE EDUC. FÍSICA
 Docente de la Práctica
 UNA - PUNO


 Alumno (a) Practicante



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 8

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	MANUEL ZUÑIGA CAMACHO		Área	Educación Física	
Bimestre	III	Grado/Sección	3 GRADO	Fecha	05/11/2025
Número de Horas	2 horas	Profesor Titular	FELIX CAHUI OHA		
Tiempo		Profesor Practicante	Marjhory Nayeli Maquera Maldonado.		

II. TÍTULO DE LA SESIÓN

"LA IMPORTANCIA DEL DRIBLING EN EL BASQUETBOL"

III. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑOS PRECISADOS	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	<ul style="list-style-type: none"> - Comprende su cuerpo. - Expresa corporalmente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar actividades en pares relacionados con el dribling, lanzamiento y rebote en el básquet. 	<ul style="list-style-type: none"> - Secuencia motriz de driblin y pases en el básquet 	<ul style="list-style-type: none"> - Coordina su cuerpo mediante los ejercicios de driblin y pases en el básquet. - Se adapta a los cambios que realizamos dentro de los ejercicios propuestos de pase y driblin.
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
<ul style="list-style-type: none"> • Gestiona su aprendizaje de manera autónoma. 	<ul style="list-style-type: none"> -Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje. 	Plantea, con ayuda del docente, una estrategia o acciones a realizar para poder alcanzar la "tarea" propuesta.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque búsqueda de la excelencia	VALORES: Empatía y Responsabilidad.			
Enfoque inclusivo	ACTITUDES: Identificación afectiva con los sentimientos del otro y disposición para apoyar y comprender sus circunstancias. Disposición a valorar y proteger los bienes comunes y compartidos de un colectivo.			

IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?
<ul style="list-style-type: none"> ▪ conocer tu público y estar muy bien preparado, estar predispuestos.


APRENDIZAJE ESPERADO: El estudiante mejora y nuestra habilidades motrices específicas de driblin y pase en el baloncesto conociendo las reglas de juego para tales fundamentos

V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE (Secuencia Didáctica)



MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES
INICIO 10 min.	<p>➤ INICIO:</p> <p>SALUDOS Y ASISTENCIA.</p> <p>SABERES PREVIOS: ¿Quién sabe cómo se conduce el balón? Los estudiantes lo demuestran</p> <p>CONFLICTO COGNITIVO: ¿Cómo le llamarías a la acción de llevar el balón de tu campo deportivo al otro? Y ¿Cómo lo harías?</p> <p>OBJETIVOS: Lograr que el estudiante tenga un dribling adecuado de tal forma que llegue a progresar en el juego junto con sus compañeros, haciendo uso del pase y poder concluir con entrada a canasta.</p> <p>ACTIVACIÓN CORPORAL: LA ARAÑA. Todos los jugadores se sitúan en la línea del fondo, actuando como mosquitos, excepto uno, que será la araña y estará situado en la línea de campo, a la señal, los mosquitos tendrán que cruzar hasta la otra línea de fondo evitando ser tocados por la araña.</p>		-Registro auxiliar
DESARROLLO 30 min.	<p>II. DESARROLLO:</p> <p>ACTIVIDAD CENTRAL: Realizamos. Conos en zigzag. Vallas. Aros. Pardas y tiros.</p> <p>JUEGO DE APLICACIÓN: en cada media cancha de minibasket se enfrentan un grupo de 5 jugadores contra 5 jugadores. Consiste el logara pasarse el balón 5 veces consecutivas sin que el equipo contrario robe el balo, solo se puede robar, si el balon está en el aire. Si roban el balón cambian de roles del juego. Si logran los 5 pases seguidos es un punto. A ver quien llega antes da logar 3 puntos, asi mismo solo se pueden avanzar dando un paso para trabajar el pie de pivote en el baloncesto y no vale botarel balón.</p> <ul style="list-style-type: none">- 5 pases y canasta: después de lograr los cinco pases un equipo intenta logar canasta y el otro equipo evitarlo		-Pelotas de futbol -Conos -Aros -Silbato -Platos -Reloj




<p align="center">CIERRE</p> <p align="center">5 min.</p>	<p align="center">III. FINAL:</p> <p>Vuelta a la calma: Relajación, respiramos, inhalar-exhalar, estiramientos.</p> <p>Recuento de lo aprendido:</p> <p>Preguntas: ¿Niños que trabajamos el día de hoy?, ¿les gusto? ¿tuvieron alguna dificultad? ¿Cuál fue nuestro tema principal?</p> <p>Hábitos de higiene personal: Lavado de manos.</p> <p>-Lema: "Educación física, para la buena salud".</p> <p>-Refrigerio: Consumir una fruta-consejos.</p>		<p>-Jabón. -Toalla. -Agua.</p>
--	---	--	--

VI. EVALUACIÓN

INDICADORES	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Coordina su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante la práctica de diversas actividades físicas, monitoreando la mejora en el control de su cuerpo, se aplique la comprensión de las fases del movimiento ➤ Se adapta a los cambios que experimentan su cuerpo en relación con su imagen corporal en la adolescencia durante la práctica de actividades lúdicas, recreativas y pre deportivas. 	<p>Observación directa, dialogo.</p>	<p>Ficha de observación. Rubrica. Lista de cotejo</p>

VII. BIBLIOGRAFÍA

- PINOS QUILEZ, Martin (2001). Juegos de aventura: juegos innovadores para educación física y tiempo libre.
- WHITE, Sandra (2000). Aromaterapia: introducción práctica. Madrid: Edimat Libros


PROF. FÉLIX RENDO CHZ
 Docente de la I. E.


 Mag. Félix Rendo Ramírez Pulcha
 DOCENTE-FCEDUC
 Docente de Práctica
 UNA - PUNO



 Alumno (a) Practicante
 PROFESOR PRACTICANTE
 EPEF - UNA - PUNO



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 8

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	MANUEL ZUÑIGA CAMACHO		Área	Educación Física	
Bimestre	IV	Grado/Sección	1 GRADO	Fecha	12/11/2025
Número de Horas	2 horas	Profesor Titular	FELIX CAHUI OHA		
Tiempo		Profesor Practicante	Marjhory Nayeli Maquera Maldonado		

II. TÍTULO DE LA SESIÓN

"PRACTICAMOS LOS GESTOS TACTICOS PARA LANZAR EL BALON A LA CANASTA CON O SIN BALON"

III. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑOS PRECISADOS	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	<ul style="list-style-type: none"> - Comprende su cuerpo. - Expresa corporalmente. 	<p>- Ejecuta el lanzamiento a canasta con coordinación y respuestas motrices eficaces (ajuste de fuerza/ángulo) según la posición táctica y defensa.</p> <p>Elabora con sus compañeros diálogos corporales con seguridad y confianza (secuencias rítmicas de movimiento, gestos, corporales expresivas, etc.)</p>	<p>- La demostración técnica del gesto de lanzamiento (tiro libre o suspensión) o la bandeja, respetando las fases de movimiento (preparación, extensión y seguimiento).</p>	<p>- El estudiante coordina exitosamente el tren inferior y superior, completando la secuencia rítmica del lanzamiento (preparación, extensión, seguimiento) con fluidez y equilibrio.</p>
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
<ul style="list-style-type: none"> • Gestiona su aprendizaje de manera autónoma. 	-Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje.	Plantea, con ayuda del docente, una estrategia o acciones a realizar para poder alcanzar la "tarea" propuesta.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque búsqueda de la excelencia	VALORES: Empatía y Responsabilidad.			
Enfoque inclusivo	ACTITUDES: Identificación afectiva con los sentimientos del otro y disposición para apoyar y comprender sus circunstancias. Disposición a valorar y proteger los bienes comunes y compartidos de un colectivo.			



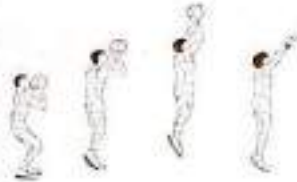
IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	
•	conocer tu público y estar muy bien preparado, estar predispuestos.



APRENDIZAJE ESPERADO: los estudiante ejecuta el lanzamiento de una canasta con la técnica adecuada, aplicando la comprensión de las fases de movimiento (preparación, extensión y seguimiento) y coordina movimientos sin balón (cortes o desmarques) para generar y aprovechar la oportunidad táctica de tiro con seguridad y confianza.

V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE (Secuencia Didáctica)

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES
<p>INICIO</p> <p>10 min.</p>	<p align="center">➤ INICIO:</p> <p>SALUDOS Y ASISTENCIA.</p> <p>SABERES PREVIOS: ¿Quién puede demostrar las 3 fases clave de un tiro a canasta?</p> <p>CONFLICTO COGNITIVO: Tienes el balón en la mano, ¿por qué es mejor dar un pase y luego cortar para recibir y tirar, en lugar de tirar de inmediato?</p> <p>OBJETIVOS: : Lograr que el estudiante perfeccione las fases motrices (preparación, extensión y seguimiento) del lanzamiento a canasta, de tal forma que lo ejecutar con eficacia y confianza tras un movimiento táctico sin balón (corte u flash), creando la oportunidad de tiro más ventajosa para el equipo.</p> <p>ACTIVACIÓN CORPORAL: LA ARAÑA. Todos los jugadores se sitúan en la línea del fondo, actuando como mosquitos, excepto uno, que será la araña y estará situado en la línea de campo, a la señal, los mosquitos tendrán que cruzar hasta la otra línea de fondo evitando ser tocados por la araña.</p>		<p>-Registro auxiliar</p>
<p>DESARROLLO</p> <p>30 min.</p>	<p>II. DESARROLLO:</p> <p>1.- Actividad: Los estudiantes se colocan en columnas para observar la demostración del docente (postura, flexión del tren inferior salto y la forma como se hace el agarre). Damos un cierto tiempo para que puedan practicar.</p> <p>2.- Actividad: los estudiantes se colocan en fila cada uno con su balón practicamos lo que es el agarre del balón y lanzamos el balón en nuestro sitio a esto le implementamos con movimiento.</p> <p>3.- Actividad: los estudiantes se dividen en dos grupos a los laterales de a cancha cerca del área del lanzamiento, el primero de una columna hace un pase y el otro avanza y la recepción se coloca en posición de lanzamiento y intenta encestar.</p>	 	<p>-Pelotas de fútbol</p> <p>-Conos</p> <p>-Aros</p> <p>-Silbato</p> <p>-Platos</p> <p>-Reloj</p>




<p align="center">III. FINAL:</p> <p>CIERRE</p> <p>5 min.</p>	<p>Vuelta a la calma: Relajación, respiramos, inhalar-exhalar, estiramientos.</p> <p>Recuento de lo aprendido:</p> <p>Preguntas: ¿Niños que trabajamos el día de hoy?, ¿les gusto? ¿tuvieron alguna dificultad? ¿Cuál fue nuestro tema principal?</p> <p>Hábitos de higiene personal: Lavado de manos.</p> <p>-Lema: "Educación física, para la buena salud".</p> <p>-Refrigerio: Consumir una fruta-consejos.</p>		<p>-Jabón -Toalla -Agua</p>
---	--	--	-------------------------------------

VI. EVALUACIÓN



INDICADORES	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Demuestra la correcta flexión de rodillas y codo (formando un ángulo de 90°) al cargar el balón, asegurando una base de fuerza estable. ➤ Logra la extensión coordinada del tren inferior (piernas) y del brazo ejecutor, transfiriendo la fuerza de abajo hacia arriba de manera fluida. 	<p>Observación directa, dialogo.</p>	<p>Ficha de observación. Rubrica. Lista de cotejo</p>

VII. BIBLIOGRAFÍA

- PINOS QUILEZ, Martín (2001). Juegos de aventura: juegos innovadores para educación física y tiempo libre.
- WHITE, Sandra (2000). Aromaterapia: introducción práctica. Madrid: Edimat Libros


PROF. EGLIA CONUI CHO
 Docente de la I. E.


 Mag. Renzo Ramírez Pukhe
 DOCENTE F.C.E.D.U.C.
 Docente de la Práctica
 UNA - PUNO



 Alumno(a) Practicante



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 2

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	MANUEL ZUÑIGA CAMACHO		Área	Educación Física	
Bimestre	IV	Grado/Sección	2 GRADO	Fecha	12/11/2025
Número de Horas	2 horas	Profesor Titular	FELIX CAHUI OHA		
Tiempo		Profesor Practicante	Marjliory Nayeli Maquera Maldonado		

II. TÍTULO DE LA SESIÓN

"PRACTICAMOS LOS GESTOS TACTICOS PARA LANZAR EL BALON A LA CANASTA CON O SIN BALON"

III. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑOS PRECISADOS	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	<ul style="list-style-type: none"> - Comprende su cuerpo. - Expresa corporalmente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecuta el lanzamiento a canasta con coordinación y respuestas motrices eficaces (ajuste de fuerza/ángulo) según la posición táctica y defensa. - Elabora con sus compañeros diálogos corporales con seguridad y confianza (secuencias rítmicas de movimiento, gestos, corporales expresivas, etc.) 	<ul style="list-style-type: none"> - La demostración técnica del gesto de lanzamiento (tiro libre o suspensión) o la bandeja, respetando las fases de movimiento (preparación, extensión y seguimiento). 	<ul style="list-style-type: none"> - El estudiante coordina exitosamente el tren inferior y superior, completando la secuencia rítmica del lanzamiento (preparación, extensión, seguimiento) con fluidez y equilibrio.
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
<ul style="list-style-type: none"> • Gestiona su aprendizaje de manera autónoma. 	<ul style="list-style-type: none"> -Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje. 	Plantea, con ayuda del docente, una estrategia o acciones a realizar para poder alcanzar la "tarea" propuesta.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque búsqueda de la excelencia	VALORES: Empatía y Responsabilidad.			
Enfoque inclusivo	ACTITUDES: Identificación afectiva con los sentimientos del otro y disposición para apoyar y comprender sus circunstancias.			
	Disposición a valorar y proteger los bienes comunes y compartidos de un colectivo.			



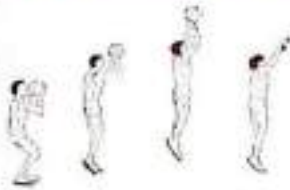
IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?
<ul style="list-style-type: none"> • conocer tu público y estar muy bien preparado, estar predispuestos.




APRENDIZAJE ESPERADO: los estudiante ejecuta el lanzamiento de una canasta con la técnica adecuada, aplicando la comprensión de las fases de movimiento (preparación, extensión y seguimiento) y coordina movimientos sin balón (cortes o desmarques) para generar y aprovechar la oportunidad táctica de tiro con seguridad y confianza.

V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE (Secuencia Didáctica)

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES
<p>INICIO 10 min.</p>	<p align="center">➤ INICIO:</p> <p>SALUDOS Y ASISTENCIA.</p> <p>SABERES PREVIOS: ¿Quién puede demostrar las 3 fases clave de un tiro a canasta?</p> <p>CONFLICTO COGNITIVO: Tienes el balón en la mano, ¿por qué es mejor dar un pase y luego cortar para recibir y tirar, en lugar de tirar de inmediato?</p> <p>OBJETIVOS: : Lograr que el estudiante perfeccione las fases motrices (preparación, extensión y seguimiento) del lanzamiento a canasta, de tal forma que lo ejecutar con eficacia y confianza tras un movimiento táctico sin balón (corte u flash), creando la oportunidad de tiro más ventajosa para el equipo.</p> <p>ACTIVACIÓN CORPORAL: LA ARAÑA. Todos los jugadores se sitúan en la línea del fondo, actuando como mosquitos, excepto uno, que será la araña y estará situado en la línea de campo, a la señal, los mosquitos tendrán que cruzar hasta la otra línea de fondo evitando ser tocados por la araña.</p>		-Registro auxiliar
<p>DESARROLLO 30 min.</p>	<p>II. DESARROLLO:</p> <p>1.- Actividad: Los estudiantes se colocan en columnas para observar la demostración del docente (postura, flexión del tren inferior salto y la forma como se hace el agarre). Damos un cierto tiempo para que puedan practicar.</p> <p>2.- Actividad: los estudiantes se colocan en fila cada uno con su balón practicamos lo que es el agarre del balón y lanzamos el balón en nuestro sitio a esto le implementamos con movimiento.</p> <p>3.- Actividad: los estudiantes se dividen en dos grupos a los laterales de a cancha cerca del área del lanzamiento, el primero de una columna hace un pase y el otro avanza y la recepción se coloca en posición de lanzamiento y intenta encestar.</p>	 	<p>-Pelotas de futbol -Conos -Aros -Silbato -Platos -Reloj</p>



<p align="center">CIERRE</p> <p align="center">5 min.</p>	<p align="center">III. FINAL:</p> <p>Vuelta a la calma: Relajación, respiramos, inhalar-exhalar, estiramientos.</p> <p>Recuento de lo aprendido:</p> <p>Preguntas: ¿Niños que trabajamos el día de hoy?, ¿les gusto? ¿tuvieron alguna dificultad? ¿Cuál fue nuestro tema principal?</p> <p>Hábitos de higiene personal: Lavado de manos.</p> <p>-Lema: "Educación física, para la buena salud".</p> <p>-Refrigerio: Consumir una fruta-consejos.</p>		<p>-Jabón. -Toalla. -Agua.</p>
--	---	--	--

VI. EVALUACIÓN

INDICADORES	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Demuestra la correcta flexión de rodillas y codo (formando un ángulo de 90°) al cargar el balón, asegurando una base de fuerza estable. ➤ Logra la extensión coordinada del tren inferior (piernas) y del brazo ejecutor, transfiriendo la fuerza de abajo hacia arriba de manera fluida. 	<p>Observación directa, diálogo.</p>	<p>Ficha de observación. Rubrica. Lista de cotejo</p>

VII. BIBLIOGRAFÍA

- PINOS QUILEZ, Martín (2001). Juegos de aventura: juegos innovadores para educación física y tiempo libre.
- WHITE, Sandra (2000). Aromaterapia: introducción práctica. Madrid: Edimat Libros



 Docente de la I. E.
 PPE ROLIX CEBIJI OMB



 Mag. Félix Rensó Ramírez Pulcha
 DOCENTE PRÁCTICO
 Docente de Práctica
 UNA - PUNO




 PROFESOR PRACTICANTE
 EPEF - UNA - PUNO
 Alumno (a) Practicante



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 9

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	MANUEL ZUÑIGA CAMACHO		Área	Educación Física	
Bimestre	IV	Grado/Sección	3 GRADO	Fecha	12/11/2025
Número de Horas	2 horas	Profesor Titular	FELIX CAHUI OHA		
Tiempo		Profesor Practicante	Marjhory Nayeli Maquera Maldonado		

II. TÍTULO DE LA SESIÓN

"PRACTICAMOS LOS GESTOS TACTICOS PARA LANZAR EL BALON A LA CANASTA CON O SIN BALON"

III. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑOS PRECISADOS	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	- Comprende su cuerpo. - Expresa corporalmente.	- Ejecuta el lanzamiento a canasta con coordinación y respuestas motrices eficaces (ajuste de fuerza/ángulo) según la posición táctica y defensa. Elabora con sus compañeros diálogos corporales con seguridad y confianza (secuencias rítmicas de movimiento, gestos, corporales expresivas, etc.)	- La demostración técnica del gesto de lanzamiento (tiro libre o suspensión) o la bandeja, respetando las fases de movimiento La ejecución de un lanzamiento exitoso que fue precedido por un movimiento sin balón (corte o desmarque) para crear el espacio necesario antes de recibir y tirar.	- El estudiante coordina sus tren inferior y superior, completando la secuencia rítmica del lanzamiento. El estudiante ejecuta el lanzamiento después de un movimiento sin balón, para recibir y tirar, y ajustando la fuerza/ángulo (respuesta motriz eficaz) para lograr la canasta.
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
• Gestiona su aprendizaje de manera autónoma.	• Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje.	Plantea, con ayuda del docente, una estrategia o acciones a realizar para poder alcanzar la "tarea" propuesta.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque búsqueda de la excelencia	VALORES: Empatía y Responsabilidad.			
Enfoque inclusivo	ACTITUDES: Identificación afectiva con los sentimientos del otro y disposición para apoyar y comprender sus circunstancias. Disposición a valorar y proteger los bienes comunes y compartidos de un colectivo.			

IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE


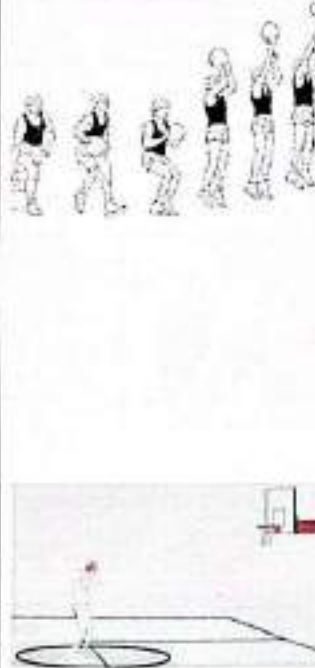
¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?



- conocer tu público y estar muy bien preparado, estar predispuestos.

APRENDIZAJE ESPERADO: El estudiante ajusta las respuestas motrices (fuerza, ángulo) de su lanzamiento según la distancia o la posición táctica en la cancha, y monitorea las fases de su propio gesto (autoevaluación) para corregir errores y mejorar la eficacia y la seguridad de sus acciones de ataque.

V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE (Secuencia Didáctica)

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES
<p>INICIO</p> <p>10 min.</p>	<p align="center">➤ INICIO:</p> <p>SALUDOS Y ASISTENCIA.</p> <p>SABERES PREVIOS: ¿Quién puede mostrarnos un tiro libre e identificar los tres segmentos clave del cuerpo que intervienen para darle potencia y precisión (piernas, brazo, muñeca)?</p> <p>CONFLICTO COGNITIVO: Estás libre de marca, ¿deberías tirar siempre? ¿Qué otros factores (el marcador, el tiempo, el equilibrio del equipo) influyen en tu decisión final de lanzar?</p> <p>OBJETIVOS: Lograr que el estudiante coordine el movimiento sin balón con la ejecución técnica del lanzamiento, para crear y aprovechar la oportunidad táctica de tiro a canasta, demostrando seguridad y precisión en sus acciones.</p> <p>ACTIVACIÓN CORPORAL: Movimientos articulares. Movimientos dinámicos. Juegos de 1 vs 1, uno se coloca al centro de la cancha y el otro debe de intentar pasar la otro lado sin ser atrapado.</p>		<p>-Registro auxiliar</p>
<p>DESARROLLO</p> <p>30 min.</p>	<p>II. DESARROLLO:</p> <p>1 ACTIVIDAD: Los estudiantes se organizan en semicírculo para observar la demostración del docente, enfocado en la correcta secuencia de las fases de movimiento del lanzamiento (tiro libre o suspensión): a) Postura y agarre inicial (preparación); b) Flexión coordinada del tren inferior y codo; c) Extensión y salto; y d) El seguimiento final. Después de la demostración, los estudiantes practican el gesto en el sitio, enfatizando la transferencia de fuerza y el equilibrio.</p> <p>2 ACTIVIDAD: Los estudiantes, cada uno con un balón, realizan ejercicios de lanzamiento cortos y controlados (lanzamientos al aire o al suelo) mientras se desplazan lentamente (caminando o trotando). El foco es integrar el gesto técnico del tiro con el desplazamiento (p. ej., practicar el agarre en dos tiempos de la</p>		<p>-Pelotas de fútbol -Conos -Aros -Silbato -Platos -Reloj</p>



	<p>bandeja) y controlar, de la detención para el tiro en suspensión.</p> <p>3 ACTIVIDAD: Los estudiantes se dividen en dos grupos a los lados de la cancha para trabajar la secuencia táctica de la finalización. El primer estudiante de la Columna A realiza un pase diagonal al primer estudiante de la Columna B, que ha realizado un corte o desmarque (movimiento sin balón). El receptor (Columna B) recibe en posición de tiro y ejecuta el lanzamiento (tiro en suspensión o bandeja) de manera oportuna antes de que el defensor imaginario se acerque.</p>		
<p>CIERRE</p> <p>5 min.</p>	<p align="center">III. FINAL:</p> <p>Vuelta a la calma: Relajación, respiramos, inhalar-exhalar, estiramientos.</p> <p>Recuento de lo aprendido:</p> <p>Preguntas: ¿Niños que trabajamos el día de hoy?, ¿les gusto? ¿tuvieron alguna dificultad? ¿Cuál fue nuestro tema principal?</p> <p>Hábitos de higiene personal: Lavado de manos.</p> <p>-Lema: "Educación física, para la buena salud".</p> <p>-Refrigerio: Consumir una fruta-consejos.</p>		<p>-Jabón. -Toalla. -Agua.</p>

VI. EVALUACIÓN

INDICADORES	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
<ul style="list-style-type: none"> ➢ Demuestra la correcta flexión de rodillas y codo (formando un ángulo de 90°) al cargar el balón, asegurando una base de fuerza estable. ➢ Logra la extensión coordinada del tren inferior (piernas) y del brazo ejecutor, transfiriendo la fuerza de abajo hacia arriba de manera fluida. 	Observación directa, dialogo.	Ficha de observación. Rubrica. Lista de cotejo

VII. BIBLIOGRAFÍA

- PINOS QUILEZ, Martin (2001). Juegos de aventura: juegos innovadores para educación física y tiempo libre.
- WHITE, Sandra (2000). Aromaterapia: introducción práctica/Madrid: Edimat Libros

Docente de la I. E.
PROF. FÉLIX RAMÍREZ PULCHA

Mag. Félix Remso Ramírez Pulcha
DOCENTE FCEDUC
Docente de Práctica
UNA - PUNO

Marjory Neyeli Miquera Maldonado
PROFESOR PRACTICANTE
EPEF - UNA - PUNO
 Alumno (a) Practicante

Dr. Salvador Alvarado Alvarado
DOCENTE
EPEF - UNAP



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 9

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	MANUEL ZUÑIGA CAMACHO			Área	Educación Física
Bimestre	IV	Grado/Sección	1 GRADO	Fecha	12/11/2025
Número de Horas	2 horas	Profesor Titular	FELIX CAHUI OHA		
Tiempo		Profesor Practicante	Marjhory Nayeli Maquera Maldonado		

II. TÍTULO DE LA SESIÓN

"PRACTICAMOS LOS GESTOS TACTICOS PARA LANZAR EL BALON A LA CANASTA CON O SIN BALON"

III. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑOS PRECISADOS	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	<ul style="list-style-type: none"> - Comprende su cuerpo. - Expresa corporalmente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecuta el lanzamiento a canasta con coordinación y respuestas motrices eficaces (ajuste de fuerza/ángulo) según la posición táctica y defensa. - Elabora con sus compañeros diálogos corporales con seguridad y confianza (secuencias rítmicas de movimiento, gestos, corporales expresivas, etc.) 	<ul style="list-style-type: none"> - La demostración técnica del gesto de lanzamiento (tiro libre o suspensión) o la bandeja, respetando las fases de movimiento (preparación, extensión y seguimiento). 	<ul style="list-style-type: none"> - El estudiante coordina exitosamente el tren inferior y superior, completando la secuencia rítmica del lanzamiento (preparación, extensión, seguimiento) con fluidez y equilibrio.
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
<ul style="list-style-type: none"> • Gestiona su aprendizaje de manera autónoma. 	-Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje.	Plantea, con ayuda del docente, una estrategia o acciones a realizar para poder alcanzar la "tarea" propuesta.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque búsqueda de la excelencia	VALORES: Empatía y Responsabilidad. ACTITUDES: Identificación afectiva con los sentimientos del otro y disposición para apoyar y comprender sus circunstancias.			
Enfoque inclusivo	Disposición a valorar y proteger los bienes comunes y compartidos de un colectivo.			



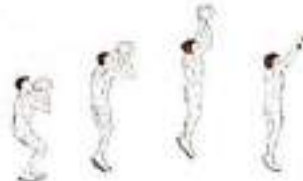
IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?
<ul style="list-style-type: none"> • conocer tu público y estar muy bien preparado, estar predisuestos.




APRENDIZAJE ESPERADO: los estudiante ejecuta el lanzamiento de una canasta con la técnica adecuada, aplicando la comprensión de las fases de movimiento (preparación, extensión y seguimiento) y coordina movimientos sin balón (cortes o desmarques) para generar y aprovechar la oportunidad táctica de tiro con seguridad y confianza.

V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE (Secuencia Didáctica)

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES
<p>INICIO</p> <p>10 min.</p>	<p align="center">➤ INICIO:</p> <p>SALUDOS Y ASISTENCIA.</p> <p>SABERES PREVIOS: ¿Quién puede demostrar las 3 fases clave de un tiro a canasta?</p> <p>CONFLICTO COGNITIVO: Tienes el balón en la mano, ¿por qué es mejor dar un pase y luego cortar para recibir y tirar, en lugar de tirar de inmediato?</p> <p>OBJETIVOS: : Lograr que el estudiante perfeccione las fases motrices (preparación, extensión y seguimiento) del lanzamiento a canasta, de tal forma que lo ejecutar con eficacia y confianza tras un movimiento táctico sin balón (corte u flash), creando la oportunidad de tiro más ventajosa para el equipo.</p> <p>ACTIVACIÓN CORPORAL: LA ARAÑA. Todos los jugadores se sitúan en la línea del fondo, actuando como mosquitos, excepto uno, que será la araña y estará situado en la línea de campo, a la señal, los mosquitos tendrán que cruzar hasta la otra línea de fondo evitando ser tocados por la araña.</p>		<p>-Registro auxiliar</p>
<p>DESARROLLO</p> <p>30 min.</p>	<p>II. DESARROLLO:</p> <p>1.- Actividad: Los estudiantes se colocan en columnas para observar la demostración del docente (postura, flexión del tren inferior salto y la forma como se hace el agarre). Damos un cierto tiempo para que puedan practicar.</p> <p>2.- Actividad: los estudiantes se colocan en fila cada uno con su balón practicamos lo que es el agarre del balón y lanzamos el balón en nuestro sitio a esto le implementamos con movimiento.</p> <p>3.- Actividad: los estudiantes se dividen en dos grupos a los laterales de a cancha cerca del área del lanzamiento, el primero de una columna hace un pase y el otro avanza y la recepción se coloca en posición de lanzamiento y intenta encestar.</p>	 	<p>-Pelotas de futbol</p> <p>-Conos</p> <p>-Aros</p> <p>-Silbato</p> <p>-Platos</p> <p>-Reloj</p>




<p align="center">CIERRE</p> <p align="center">5 min.</p>	<p align="center">III. FINAL:</p> <p>Vuelta a la calma: Relajación, respiramos, inhalar-exhalar, estiramientos.</p> <p>Recuento de lo aprendido:</p> <p>Preguntas: ¿Niños que trabajamos el día de hoy?, ¿les gusto? ¿tuvieron alguna dificultad? ¿Cuál fue nuestro tema principal?</p> <p>Hábitos de higiene personal: Lavado de manos.</p> <p>-Lema: "Educación física, para la buena salud".</p> <p>-Refrigerio: Consumir una fruta-consejos.</p>		<p>-Jabón. -Toalla. -Agua.</p>
--	---	--	--

VI. EVALUACIÓN

INDICADORES	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Demuestra la correcta flexión de rodillas y codo (formando un ángulo de 90°) al cargar el balón, asegurando una base de fuerza estable ➤ Logra la extensión coordinada del tren inferior (piernas) y del brazo ejecutor, transfiriendo la fuerza de abajo hacia arriba de manera fluida. 	<p>Observación directa, dialogo.</p>	<p>Ficha de observación. Rubrica. Lista de cotejo</p>

VII. BIBLIOGRAFÍA

- PINOS QUILEZ, Martin (2001). Juegos de aventura: juegos innovadores para educación física y tiempo libre.
- WHITE, Sandra (2000). Aromaterapia: introducción práctica. Madrid: Edimat Libros


 PROF. FELIX COHUICHO
 Docente de la I. E.


 Mag. Edna Renzo Raimirez Pulcha
 DOCENTE EDUC
 Docente de la Práctica
 UNA - PUNO



 Alumno (a) Practicante



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 10

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	MANUEL ZUÑIGA CAMACHO			Área	Educación Física
Bimestre	IV	Grado/Sección	3 GRADO	Fecha	19/11/2025
Número de Horas	2 horas	Profesor Titular	FELIX CAHUI OHA		
Tiempo		Profesor Practicante	Marjhory Nayeli Maquera Maldonado		

II. TÍTULO DE LA SESIÓN

" FLUJO Y RODADAS: FUNDAMENTOS DE LOS ELEMENTOS DINÁMICOS"

III. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑOS PRECISADOS	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
<p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p> <p>Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Comprende su cuerpo. - Expresa corporalmente. - Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices. 	<p>Combina con eficacia las habilidades motrices específicas y regula su cuerpo en situaciones de gimnasia (rodadas y giros). Analiza la ejecución motriz para mejorar la fluidez y actúa con seguridad y autonomía al realizar movimientos dinámicos.</p> <p>Participa activamente al trabajar en equipo, asumiendo la responsabilidad de dar y recibir ayudas manuales (asistencia) de forma segura y respetuosa, y conciliando intereses para lograr la ejecución fluida.</p>	<p>Lista de Cotejo de Habilidades (Coevaluación): El equipo evalúa la fluidez y seguridad de la rodada adelante y/o atrás de sus compañeros, registrando el uso adecuado y oportuno de las ayudas manuales (asistencia)</p>	<p>Control y Fluidez Dinámica: Ejecuta la rodada adelante completando todas las fases (inclusión del cuello, apoyo y salida) de forma fluida y controlada, sin desviaciones</p>
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
<ul style="list-style-type: none"> • Gestiona su aprendizaje de manera autónoma. 	-Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje.	Plantea, con ayuda del docente, una estrategia o acciones a realizar para poder alcanzar la "tarea" propuesta.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque búsqueda de la excelencia	VALORES: Empatía y Responsabilidad.			
Enfoque inclusivo	ACTITUDES: Identificación afectiva con los sentimientos del otro y disposición para apoyar y comprender sus circunstancias. Disposición a valorar y proteger los bienes comunes y compartidos de un colectivo.			




IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?
<ul style="list-style-type: none"> • conocer tu público y estar muy bien preparado, estar predispuestos.




APRENDIZAJE ESPERADO: El estudiante elabora secuencias rítmicas individuales, coordinando con eficacia los elementos corporales (pasos, saltos) con el manejo del implemento (cuerda o cinta) y comunicando sus ideas a través del movimiento, demostrando sincronización y colaboración con sus pares.

V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE (Secuencia Didáctica)

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES
<p align="center">INICIO</p> <p align="center">10 min.</p>	<p align="center">➤ INICIO:</p> <p>SALUDOS Y ASISTENCIA.</p> <p>SABERES PREVIOS: ¿Cuál es la diferencia de seguridad entre un giro en el suelo y un giro en el aire? ¿Qué debemos proteger siempre al rodar? (Se espera la mención del cuello y la espalda)</p> <p>COGNITIVO: Al hacer una rodada, ¿es mejor intentar ir en línea recta o redondear la espalda? Si nuestra espalda está tensa, ¿qué sucede con la rodada?</p> <p>OBJETIVOS: Lograr que el estudiante domine la fluidez y seguridad de la rodada adelante y sepa cooperar eficazmente al dar y recibir asistencia.</p> <p>ACTIVACIÓN CORPORAL: Movilidad Articular (muñecas, codos, cuello). Estiramientos dinámicos y Movilidad de Columna (gato/camello, balancín con rodillas al pecho) para preparar la espalda para el rodado.</p>		<p>-Registro auxiliar</p>
<p align="center">DESARROLLO</p> <p align="center">30 min.</p>	<p>II. DESARROLLO:</p> <p>1 ACTIVIDAD: Progresión Metodológica de Rodada:</p> <ol style="list-style-type: none"> Balancín: Balanceo sentado para sentir la curva de la columna. Rodada asistida: Desde cuclillas, apoyo de manos y empuje suave para rodar sobre la espalda (énfasis en meter la cabeza). Rodada Autónoma: Ejecución completa en colchoneta. B. Fases y Control: El docente guía la observación de las fases de la rodada <p>2 ACTIVIDAD: Desafío de la Confianza (Interactúa): Práctica de ayudas manuales (asistencia) en parejas para la rodada, enfatizando la comunicación verbal ("¡Listo!", "¡Suolto!"). Un compañero evalúa la seguridad y oportunidad de la ayuda recibida. B. Giros Controlados: Práctica de giros en el sitio (en un pie) y giros con desplazamiento, buscando la estabilidad al detenerse (control y equilibrio).</p> <p>3 ACTIVIDAD: Se les forma grupos de dos para que trabajen el rodamiento de manera autónoma y corregirnos los errores entre compañeros para hacer un buen</p>	 	<p>-Conchonetas -Aros -Silbato -Platos -Reloj</p>



	rodamiento, se les da un tiempo de 10 a 12 minutos.		
CIERRE 5 min.	<p align="center">III. FINAL:</p> <p>Vuelta a la calma: Relajación, respiramos, inhalar-exhalar, estiramientos.</p> <p>Recuento de lo aprendido:</p> <p>Preguntas: ¿Niños que trabajamos el día de hoy?, ¿les gusto? ¿tuvieron alguna dificultad? ¿Cuál fue nuestro tema principal?</p> <p>Hábitos de higiene personal: Lavado de manos.</p> <p>-Lema: "Educación física, para la buena salud".</p> <p>-Refrigerio: Consumir una fruta-consejos.</p>		<p>-Jabón.</p> <p>-Toalla.</p> <p>-Agua.</p>

VI. EVALUACIÓN

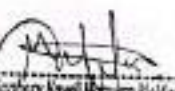

INDICADORES	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Demuestra la correcta flexión de rodillas y codo (formando un ángulo de 90°) al cargar el balón, asegurando una base de fuerza estable. ➤ Logra la extensión coordinada del tren inferior (piernas) y del brazo ejecutor, transfiriendo la fuerza de abajo hacia arriba de manera fluida. 	Observación directa, dialogo.	Ficha de observación. Rubrica. Lista de cotejo

VII. BIBLIOGRAFÍA

- PINOS QUILEZ, Martin (2001). Juegos de aventura: juegos innovadores para educación física y tiempo libre.
- WHITE, Sandra (2000). Aromaterapia: introducción práctica. Madrid: Edimat Libros


PROF. FÉLIX CASADO OCHOA
 Docente de la I. E.


Mag. Félix Aeriño Ramírez Pulcha
 DOCENTE EDUCACIÓN FÍSICA
 Docente de práctica
 UNA - PUNO



Mag. Evelyn Rodríguez Alvarado
 PROFESOR PRACTICANTE
 EPEF - UNP - PUNO
 Alumno (a) Practicante



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 10

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	MANUEL ZUÑIGA CAMACHO			Área	Educación Física
Bimestre	IV	Grado/Sección	2 GRADO	Fecha	19/11/2025
Número de Horas	2 horas	Profesor Titular	FELIX CAHUI OHA		
Tiempo		Profesor Practicante	Marjhory Nayeli Maquera Maldonado		

II. TÍTULO DE LA SESIÓN

" FLUJO Y RODADAS: FUNDAMENTOS DE LOS ELEMENTOS DINÁMICOS"

III. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑOS PRECISADOS	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices	<ul style="list-style-type: none"> - Comprende su cuerpo. - Expresa corporalmente. - Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices. 	<p>Regula su tono muscular, postura y equilibrio al realizar habilidades motrices específicas en actividades predeportivas y deportivas (gimnasia).</p> <p>Realiza actividad física para mejorar sus capacidades condicionales (fuerza, resistencia y velocidad) controlando su frecuencia cardíaca y respiratoria antes, durante y después de la actividad física.</p>	Ejecución de la Rodada Adelante y Registro de Coevaluación de la asistencia.	<p>Ejecuta la rodada adelante completando todas las fases (inclusión del cuello, apoyo y salida) de forma fluida y controlada, aplicando la regulación de tono para asegurar la continuidad del movimiento.</p> <p>Realiza los ejercicios de movilidad de columna (calentamiento específico)</p>
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
<ul style="list-style-type: none"> • Gestiona su aprendizaje de manera autónoma. 	-Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje.	Plantea, con ayuda del docente, una estrategia o acciones a realizar para poder alcanzar la "tarea" propuesta.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque búsqueda de la excelencia	VALORES: Empatía y Responsabilidad.			
Enfoque inclusivo	ACTITUDES: Identificación afectiva con los sentimientos del otro y disposición para apoyar y comprender sus circunstancias. Disposición a valorar y proteger los bienes comunes y compartidos de un colectivo.			




IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?
<ul style="list-style-type: none"> • conocer tu público y estar muy bien preparado, estar predispuestos.




APRENDIZAJE ESPERADO: El estudiante elabora secuencias rítmicas individuales, coordinando con eficacia los elementos corporales (pasos, saltos) con el manejo del implemento (cuerda o cinta) y comunicando sus ideas a través del movimiento, demostrando sincronización y colaboración con sus pares.

V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE (Secuencia Didáctica)

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES
<p>INICIO</p> <p>10 min.</p>	<p align="center">➢ INICIO:</p> <p>SALUDOS Y ASISTENCIA.</p> <p>SABERES PREVIOS: ¿Cuál es la diferencia de seguridad entre un giro en el suelo y un giro en el aire? ¿Qué debemos proteger siempre al rodar? (Se espera la mención del cuello y la espalda)</p> <p>COGNITIVO: Al hacer una rodada, ¿es mejor intentar ir en línea recta o redondear la espalda? Si nuestra espalda está tensa, ¿qué sucede con la rodada?</p> <p>OBJETIVOS: Lograr que el estudiante domine la fluidez y seguridad de la rodada adelante y sepa cooperar eficazmente al dar y recibir asistencia.</p> <p>ACTIVACIÓN CORPORAL: Movilidad Articular (muñecas, codos, cuello). Estiramientos dinámicos y Movilidad de Columna (gato/camello, balancín con rodillas al pecho) para preparar la espalda para el rodado.</p>		-Registro auxiliar
<p>DESARROLLO</p> <p>30 min.</p>	<p>II. DESARROLLO:</p> <p>1 ACTIVIDAD: Progresión Metodológica de Rodada:</p> <ol style="list-style-type: none"> Balancín: Balanceo sentado para sentir la curva de la columna. Rodada asistida: Desde cuclillas, apoyo de manos y empuje suave para rodar sobre la espalda (énfasis en meter la cabeza). Rodada Autónoma: Ejecución completa en colchoneta. B. Fases y Control: El docente guía la observación de las fases de la rodada <p>2 ACTIVIDAD: Desafío de la Confianza (Interactúa): Práctica de ayudas manuales (asistencia) en parejas para la rodada, enfatizando la comunicación verbal ("¡Listo!", "¡Suelto!"). Un compañero evalúa la seguridad y oportunidad de la ayuda recibida. B. Giros Controlados: Práctica de giros en el sitio (en un pie) y giros con desplazamiento, buscando la estabilidad al detenerse (control y equilibrio).</p> <p>3 ACTIVIDAD: Se les forma grupos de dos para que trabajen el rodamiento de manera autónoma y corregirnos los errores entre compañeros para hacer un buen</p>	 	<ul style="list-style-type: none"> -Conchonetas. -Aros -Silbato -Platos -Reloj




	rodamiento, se les da un tiempo de 10 a 12 minutos.		
CIERRE 5 min.	<p align="center">III. FINAL:</p> <p>Vuelta a la calma: Relajación, respiramos, inhalar-exhalar, estiramientos.</p> <p>Recuento de lo aprendido:</p> <p>Preguntas: ¿Niños que trabajamos el día de hoy?, ¿les gusto? ¿tuvieron alguna dificultad? ¿Cuál fue nuestro tema principal?</p> <p>Hábitos de higiene personal: Lavado de manos.</p> <p>-Lema: "Educación física, para la buena salud",</p> <p>-Refrigerio: Consumir una fruta-consejos.</p>		<p>-Jabón. -Toalla. -Agua.</p>

VI. EVALUACIÓN

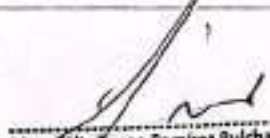
INDICADORES	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Demuestra la correcta flexión de rodillas y codo (formando un ángulo de 90°) al cargar el balón, asegurando una base de fuerza estable. ➤ Logra la extensión coordinada del tren inferior (piernas) y del brazo ejecutor, transfiriendo la fuerza de abajo hacia arriba de manera fluida. 	Observación directa, dialogo.	Ficha de observación. Rubrica. Lista de cotejo

VII. BIBLIOGRAFÍA

- PINOS QUILEZ, Martin (2001). Juegos de aventura: juegos innovadores para educación física y tiempo libre.
- WHITE, Sandra (2000). Aromaterapia: introducción práctica. Madrid: Edimat Libros



 PROF. PAULA OSWAL OROS
 Docente de la I. E.



 Mag. Félix Renso Ramirez Pulcha
 DOCENTE ECEDUC
 Docente de Práctica
 UNA - PUNO




 Alumno (a) Practicante



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 10

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	MANUEL ZUÑIGA CAMACHO		Área	Educación Física
Bimestre	IV	Grado/Sección	1 GRADO	Fecha
Número de Horas	2 horas	Profesor Titular	FELIX CAHUI OHA	
Tiempo		Profesor Practicante	Marjhory Nayeli Maquera Maldonado	

II. TÍTULO DE LA SESIÓN

" FLUJO Y RODADAS: FUNDAMENTOS DE LOS ELEMENTOS DINÁMICOS"

III. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑOS PRECISADOS	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
<p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p> <p>Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Comprende su cuerpo. - Expresa corporalmente. - Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices. 	<p>Regula su tono muscular, postura y equilibrio al realizar habilidades motrices específicas en actividades predeportivas y deportivas (gimnasia).</p> <p>Realiza actividad física para mejorar sus capacidades condicionales (fuerza, resistencia y velocidad) controlando su frecuencia cardiaca y respiratoria antes, durante y después de la actividad física.</p>	<p>Ejecución de la Rodada Adelante y Registro de Coevaluación de la asistencia.</p>	<p>Ejecuta la rodada adelante completando todas las fases (inclusión del cuello, apoyo y salida) de forma fluida y controlada, aplicando la regulación de tono para asegurar la continuidad del movimiento.</p> <p>Realiza los ejercicios de movilidad de columna (calentamiento específico)</p>
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
<ul style="list-style-type: none"> • Gestiona su aprendizaje de manera autónoma. 	<ul style="list-style-type: none"> -Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje. 	<p>Plantea, con ayuda del docente, una estrategia o acciones a realizar para poder alcanzar la "tarea" propuesta.</p>		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque búsqueda de la excelencia	<p>VALORES: Empatía y Responsabilidad.</p> <p>ACTITUDES: Identificación afectiva con los sentimientos del otro y disposición para apoyar y comprender sus circunstancias.</p>			
Enfoque inclusivo	<p>Disposición a valorar y proteger los bienes comunes y compartidos de un colectivo.</p>			




IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	
•	conocer tu público y estar muy bien preparado, estar predispuestos.



APRENDIZAJE ESPERADO: El estudiante elabora secuencias rítmicas individuales, coordinando con eficacia los elementos corporales (pasos, saltos) con el manejo del implemento (cuerda o cinta) y comunicando sus ideas a través del movimiento, demostrando sincronización y colaboración con sus pares.

V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE (Secuencia Didáctica)

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES
<p>INICIO</p> <p>10 min.</p>	<p align="center">➤ INICIO:</p> <p>SALUDOS Y ASISTENCIA.</p> <p>SABERES PREVIOS: ¿Cuál es la diferencia de seguridad entre un giro en el suelo y un giro en el aire? ¿Qué debemos proteger siempre al rodar? (Se espera la mención del cuello y la espalda)</p> <p>COGNITIVO: Al hacer una rodada, ¿es mejor intentar ir en línea recta o redondear la espalda? Si nuestra espalda está tensa, ¿qué sucede con la rodada?</p> <p>OBJETIVOS: Lograr que el estudiante domine la fluidez y seguridad de la rodada adelante y sepa cooperar eficazmente al dar y recibir asistencia.</p> <p>ACTIVACIÓN CORPORAL: Movilidad Articular (muñecas, codos, cuello). Estiramientos dinámicos y Movilidad de Columna (gato/camello, balancín con rodillas al pecho) para preparar la espalda para el rodado.</p>		<p>-Registro auxiliar</p>
<p>DESARROLLO</p> <p>30 min.</p>	<p>II. DESARROLLO:</p> <p>1 ACTIVIDAD: Progresión Metodológica de Rodada:</p> <p>1. Balancín: Balanceo sentado para sentir la curva de la columna.</p> <p>2. Rodada asistida: Desde cuclillas, apoyo de manos y empuje suave para rodar sobre la espalda (énfasis en meter la cabeza).</p> <p>3. Rodada Autónoma: Ejecución completa en colchoneta. B. Fases y Control: El docente guía la observación de las fases de la rodada</p> <p>2 ACTIVIDAD: Desafío de la Confianza (Interactúa): Práctica de ayudas manuales (asistencia) en parejas para la rodada, enfatizando la comunicación verbal ("¡Listo!", "¡Suelto!"). Un compañero evalúa la seguridad y oportunidad de la ayuda recibida. B. Giros Controlados: Práctica de giros en el sitio (en un pie) y giros con desplazamiento, buscando la estabilidad al detenerse (control y equilibrio).</p> <p>3 ACTIVIDAD: Se les forma grupos de dos para que trabajen el rodamiento de manera autónoma y corregirnos los errores entre compañeros para hacer un buen</p>	 	<p>-Conchonetas. -Aros -Silbato -Platos -Reloj</p>



	rodamiento, se les da un tiempo de 10 a 12 minutos.		
CIERRE 5 min.	<p align="center">III. FINAL:</p> <p>Vuelta a la calma: Relajación, respiramos, inhalar-exhalar, estiramientos.</p> <p>Recuento de lo aprendido:</p> <p>Preguntas: ¿Niños que trabajamos el día de hoy?, ¿les gusto? ¿tuvieron alguna dificultad? ¿Cuál fue nuestro tema principal?</p> <p>Hábitos de higiene personal: Lavado de manos.</p> <p>-Lema: "Educación física, para la buena salud".</p> <p>-Refrigerio: Consumir una fruta-consejos.</p>		-Jabón. -Toalla. -Agua.

VI. EVALUACIÓN

INDICADORES	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Demuestra la correcta flexión de rodillas y codo (formando un ángulo de 90°) al cargar el balón, asegurando una base de fuerza estable. ➤ Logra la extensión coordinada del tren inferior (piernas) y del brazo ejecutor, transfiriendo la fuerza de abajo hacia arriba de manera fluida. 	Observación directa, dialogo.	Ficha de observación. Rubrica. Lista de cotejo

VII. BIBLIOGRAFÍA

- PINOS QUILEZ, Martín (2001). Juegos de aventura: juegos innovadores para educación física y tiempo libre.
- WHITE, Sandra (2000) Aromaterapia: introducción práctica. Madrid: Edimat Libros

Prof. FELIX CHUQUI OCHOA
Docente de la I. E.

Mag. Félix Ochoa Ramirez Pukha
DOCENTE FC EDUC.
Docente de practica
UNA - PUNO

Alumno (a) Practicante



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 11

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	MANUEL ZUÑIGA CAMACHO			Área	Educación Física
Bimestre	IV	Grado/Sección	2 GRADO	Fecha	26/11/2025
Número de Horas	2 horas	Profesor Titular	FELIX CAHUI OHA		
Tiempo		Profesor Practicante	Marjhory Nayeli Maquera Maldonado		

II. TÍTULO DE LA SESIÓN

" DOMINANDO LA VERTICAL: CONTROL POSTURAL Y EQUILIBRIOS ESTÁTICOS."

III. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑOS PRECISADOS	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
<p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p> <p>Asume una vida saludable</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Comprende su cuerpo. - Expresa corporalmente. - Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida. 	<p>Regula su tono muscular y ajusta su postura y equilibrio al realizar elementos estáticos de la gimnasia (ej. parados, equilibrios sobre un pie, posición de vela), demostrando control corporal para mantener la verticalidad de forma estable por un tiempo determinado.</p> <p>Realice actividad física para mejorar sus capacidades condicionales (fuerza, resistencia y velocidad) controlando su frecuencia cardíaca y respiratoria antes, durante y después de la actividad física.</p>	<p>Demostración de las fases de dos equilibrios básicos (parado y sobre un pie)</p>	<p>Ejecuta y enlaza con fluidez los fundamentos técnicos básicos de los equilibrios estáticos de la gimnasia, demostrando control postural y conciencia del centro de gravedad.</p>
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
<ul style="list-style-type: none"> • Gestiona su aprendizaje de manera autónoma. 	<ul style="list-style-type: none"> -Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje. 	<p>Plantea, con ayuda del docente, una estrategia o acciones a realizar para poder alcanzar la "tarea" propuesta.</p>		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque búsqueda de la excelencia	VALORES: Empatía y Responsabilidad. ACTITUDES: Identificación afectiva con los sentimientos del otro y disposición para apoyar y comprender sus circunstancias.			
Enfoque inclusivo	Disposición a valorar y proteger los bienes comunes y compartidos de un colectivo.			


IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	
▪	conocer tu público y estar muy bien preparado, estar predispuestos.



APRENDIZAJE ESPERADO: El estudiante explora de manera autónoma las posibilidades de su cuerpo en diferentes acciones para mejorar sus movimientos (saltar, correr, lanzar) al mantener y/o recuperar el equilibrio en el espacio y con los objetos, cuando utiliza conscientemente distintas bases de sustentación; así, conoce en sí mismo su lado dominante

V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE (Secuencia Didáctica)

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES
<p>INICIO</p> <p>10 min.</p>	<p align="center">➤ INICIO:</p> <p>SALUDOS Y ASISTENCIA.</p> <p>SABERES PREVIOS: Debate: ¿Qué debemos hacer con el cuerpo para no caernos? (Se espera "Ponerse rígido")</p> <p>COGNITIVO: ¿Es mejor la rigidez o el control del tono para mantener el equilibrio?</p> <p>OBJETIVOS: Los estudiantes definen su meta motriz inicial para el equilibrio (ej. "Lograr 10 segundos en equilibrio"), evaluando sus potencialidades y limitaciones de forma reflexiva.</p> <p>ACTIVACIÓN CORPORAL: Trote suave con variaciones (de espaldas, lateral, rodillas al pecho). Movilidad Articular Específica: Rotación y estiramientos dinámicos de tobillos, rodillas y cadera. Justificación: El docente explica que esto previene esguinces y calambres. Activación de la Columna: Movilidad Gato/Camello y Balancín (rodillas al pecho) para sentir el centro de gravedad.</p>		<p>-Registro auxiliar</p>
<p>DESARROLLO</p> <p>30 min.</p>	<p>II. DESARROLLO:</p> <p>1 ACTIVIDAD: Juego "El Barco en la Tormenta" (2 Rondas): Los estudiantes se mueven libremente. A la señal del docente ("¡Base 2!", "¡Base 4!"), deben buscar 2 o 4 puntos de apoyo (manos y pies) para estabilizarse en el suelo.</p> <p>Progresión "Verticalidad y Conciencia": Caminar en línea recta, luego en puntas de pie (aumentando el centro de gravedad). Caminar con un libro sobre la cabeza (conciencia postural)</p> <p>2 ACTIVIDAD: "La Garrucha" (Equilibrio sobre un pie): 1. Equilibrio sobre un pie con brazos extendidos (3 series de 10 segundos). 2. Equilibrio con rodilla flexionada al pecho y brazos de apoyo.</p> <p>Medición de Estabilidad: En parejas, miden el tiempo de estabilidad (mínimo 5 segundos). El observador registra si el compañero logra controlar el tono muscular sin caer.</p> <p>Práctica de Equilibrio Invertido Básico: Posición de "Vela" (decúbito dorsal con</p>	 	<p>-Conchonetas.</p> <p>-Aros</p> <p>-Silbato</p> <p>-Platos</p> <p>-Reloj</p>



	<p>piernas levantadas) y Apoyo Facial (cabeza y manos en triángulo, levantando solo las rodillas). Se usan colchonetas para familiarización</p> <p>3 ACTIVIDAD: Giros Básicos: Práctica del giro en el sitio (180° y 360°) y giro con desplazamiento, enfatizando la coordinación de brazos y piernas y la conciencia espacial.</p> <p>Juego "La Emoción en el Gesto": Realizan un giro y, al detenerse, deben expresar con el gesto facial/postural una emoción (ej. alegría, miedo), relacionando el movimiento con el registro de sentimientos</p>		
<p>CIERRE</p> <p>5 min.</p>	<p align="center">III. FINAL:</p> <p>Vuelta a la calma: Relajación, respiramos, inhalar-exhalar, estiramientos.</p> <p>Recuento de lo aprendido:</p> <p>Preguntas: ¿Niños que trabajamos el día de hoy?, ¿les gusto? ¿tuvieron alguna dificultad? ¿Cuál fue nuestro tema principal?</p> <p>Hábitos de higiene personal: Lavado de manos.</p> <p>-Lema: "Educación física, para la buena salud".</p> <p>-Refrigerio: Consumir una fruta-consejos.</p>		<p>-Jabón. -Toalla. -Agua.</p>

VI. EVALUACIÓN

INDICADORES	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
<ul style="list-style-type: none"> ➢ Demuestra la correcta flexión de rodillas y codo (formando un ángulo de 90°) a asegurando una base de fuerza estable. ➢ Logra la extensión coordinada del tren inferior (piernas) y del brazo ejecutor, transfiriendo la fuerza de abajo hacia arriba de manera fluida. 	Observación directa, dialogo.	Ficha de observación. Rubrica. Lista de cotejo

VII. BIBLIOGRAFÍA

- PINOS QUILEZ, Martín (2001). Juegos de aventura: juegos innovadores para educación física y tiempo libre.
- WHITE, Sandra (2000). Aromaterapia: introducción práctica. Madrid: Edimat Libros


 PROF. DEYA CAHUI OJA
 Docente de la I. E.


 Mag. ~~ROSA~~ Rosendo Ramirez Pulcha
 Docente de practica
 UNA - PUNO



 Profesor Practicante
 EPEF - UNA - PUNO
 Alumno (a) Practicante



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 11

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	MANUEL ZUÑIGA CAMACHO			Área	Educación Física
Bimestre	IV	Grado/Sección	3 GRADO	Fecha	26/11/2025
Número de Horas	2 horas	Profesor Titular	FELIX CAHUI OHA		
Tiempo		Profesor Practicante	Marjory Nayeli Maquera Maldonado		

II. TÍTULO DE LA SESIÓN

" DOMINANDO LA VERTICAL: CONTROL POSTURAL Y EQUILIBRIOS ESTÁTICOS."

III. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑOS PRECISADOS	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
<p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p> <p>Asume una vida saludable</p>	<p>- Comprende su cuerpo.</p> <p>- Expresa corporalmente.</p> <p>- Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.</p>	<p>Ejecuta y enlaza con fluidez los fundamentos técnicos básicos de los equilibrios estáticos de la gimnasia, demostrando control postural y conciencia del centro de gravedad.</p> <p>Evalúa sus necesidades calóricas diarias en función del gasto energético que le exige la práctica de actividad física para mantener su salud</p>	<p>Demostración de las fases de un equilibrio complejo.</p>	<p>Demuestra control corporal eficiente al combinar dos o más equilibrios estáticos (ej. sobre un pie y base reducida) o invertidos (Apoyo Facial/Vela) por más de 10 segundos, mostrando fluidez en la transición.</p>
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
<ul style="list-style-type: none"> Gestiona su aprendizaje de manera autónoma. 	<p>-Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje.</p>	<p>Plantea, con ayuda del docente, una estrategia o acciones a realizar para poder alcanzar la "tarea" propuesta.</p>		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque búsqueda de la excelencia	<p>VALORES: Empatía y Responsabilidad.</p> <p>ACTITUDES: Identificación afectiva con los sentimientos del otro y disposición para apoyar y comprender sus circunstancias.</p>			
Enfoque inclusivo	<p>Disposición a valorar y proteger los bienes comunes y compartidos de un colectivo.</p>			

IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE




¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?
<ul style="list-style-type: none"> conocer tu público y estar muy bien preparado, estar predispuestos.

APRENDIZAJE ESPERADO: El estudiante explora de manera autónoma las posibilidades de su cuerpo en diferentes acciones para mejorar sus movimientos (saltar, correr, lanzar) al mantener y/o recuperar el equilibrio en el espacio y con los objetos, cuando utiliza conscientemente distintas bases de sustentación; así, conoce en sí mismo su lado dominante


V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE (Secuencia Didáctica)

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES
----------	----------------------------	--------------	-----------------------



<p align="center">INICIO 10 min.</p>	<p align="center">➤ INICIO:</p> <p>SALUDOS Y ASISTENCIA.</p> <p>SABERES PREVIOS: Debate: ¿Es mejor la rigidez o el control del tono para mantener el equilibrio?</p> <p>COGNITIVO: ¿Es mejor la rigidez o el control del tono para mantener el equilibrio?</p> <p>OBJETIVOS: Los estudiantes definen su meta motriz inicial para el equilibrio (ej. "Lograr 10 segundos en equilibrio"), evaluando sus potencialidades y limitaciones de forma reflexiva.</p> <p>ACTIVACIÓN CORPORAL: Trote suave con variaciones (de espaldas, lateral, rodillas al pecho). Movilidad Articular Específica: Rotación y estiramientos dinámicos de tobillos, rodillas y cadera. Activación de la Columna: Movilidad Gato/Camello y Balancín (rodillas al pecho) para sentir el centro de gravedad.</p>		<p>-Registro nuxiliar</p>
<p align="center">DESARROLLO 30 min.</p>	<p>II. DESARROLLO:</p> <p>1 ACTIVIDAD: Juego "El Barco en la Tormenta" (2 Rondas): Buscar 2 o 4 puntos de apoyo (manos y pies) para estabilizarse en el suelo. Progresión "Verticalidad y Conciencia": Caminar en puntas de pie y con un objeto sobre la cabeza (conciencia postural)</p> <p>2 ACTIVIDAD: PRÁCTICA DE EQUILIBRIOS ESTÁTICOS Y CONTROL. Entrenamiento de Equilibrio: Equilibrio sobre un pie con rodilla flexionada al pecho y brazos de apoyo (3 series de 10 segundos). Práctica de Equilibrio Invertido Básico: Posición de "Vela" y Apoyo Facial. Énfasis en la regulación del tono muscular en las fases de entrada y mantenimiento</p> <p>3 ACTIVIDAD: Giros Básicos: Práctica del giro en el sitio (180° y 360°) y giro con desplazamiento, enfatizando la coordinación de brazos y piernas y la conciencia espacial. Juego "La Emoción en el Gesto": Realizan un giro y, al detenerse, deben expresar con el gesto facial/postural una emoción (ej. alegría, miedo), relacionando el movimiento con el registro de sentimientos</p>	 	<p>-Colchonetas. -Aros -Silbato -Platos -Reloj</p>



<p align="center">CIERRE</p> <p align="center">5 min.</p>	<p align="center">III. FINAL:</p> <p>Vuelta a la calma: Relajación, respiramos, inhalar-exhalar, estiramientos.</p> <p>Recuento de lo aprendido:</p> <p>Preguntas: ¿Niños que trabajamos el día de hoy?, ¿Les gusto? ¿tuvieron alguna dificultad? ¿Cuál fue nuestro tema principal?</p> <p>Hábitos de higiene personal: Lavado de manos.</p> <p>-Lema: "Educación física, para la buena salud".</p> <p>-Refrigerio: Consumir una fruta-consejos.</p>		<p>-Jabón. -Toalla. -Agua.</p>
--	---	--	--

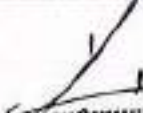
VI. EVALUACIÓN

INDICADORES	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Demuestra control corporal eficiente al combinar dos o más equilibrios estáticos (ej. sobre un pie y base reducida) o invertidos (Apoyo Facial/Vela) por más de 10 segundos, mostrando fluidez en la transición. ➤ Argumenta la necesidad de dosificar el esfuerzo y el descanso/hidratación para prevenir lesiones asociadas a la intensidad de la actividad física 	<p>Observación directa, dialogo.</p>	<p>Ficha de observación. Rubrica. Lista de cotejo</p>

VII. BIBLIOGRAFÍA

- PINOS QUILEZ, Martín (2001). Juegos de aventura: juegos innovadores para educación física y tiempo libre.
- WHITE, Sandra (2000). Aromaterapia: introducción práctica. Madrid: Edimat Libros


PROF. DELIA CRUZ
 Docente de la I. E.


 MAG. Fabian Ramiro Pulido
 DOCENTE ECEDUC
 Docente de Práctica
 UNA - PUNO



 Alumno (a) Practicante



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 11

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	MANUEL ZUÑIGA CAMACHO			Área	Educación Física
Bimestre	IV	Grado/Sección	1 GRADO	Fecha	28/11/2025
Número de Horas	2 horas	Profesor Titular	FELIX CAHUI OHA		
Tiempo		Profesor Practicante	Marjhory Nayeli Maquera Maldonado		

II. TÍTULO DE LA SESIÓN

" DOMINANDO LA VERTICAL: CONTROL POSTURAL Y EQUILIBRIOS ESTÁTICOS."

III. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑOS PRECISADOS	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
<p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p> <p>Asume una vida saludable</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Comprende su cuerpo. - Expresa corporalmente. - Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida. 	<p>Muestra coordinación (ajuste del cuerpo, fluidez y armonía en los movimientos) al realizar actividades lúdicas, recreativas y predeportivas para afianzar sus habilidades motrices específicas y mejorar la calidad de respuesta.</p> <p>Realiza técnicas de expresión motriz (mímica, gestual y postural) para la manifestación de sus emociones en situaciones de juego y actividades físicas diversas.</p> <p>Explica acerca del bienestar (predisposición, disponibilidad y motivación) que produce la práctica de actividad física en relación con la salud (física, emocional, psicológica, etc.) antes, durante y después de la práctica.</p>	<p>durante al menos 5 segundos en dos tipos de equilibrio estático (ej. sobre un pie y con base reducida), controlando el tono muscular.</p>	<p>Demostración de las fases de un giro y un equilibrio básico (parado) y un registro de los sentimientos que genera la expresión corporal.</p>
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
<ul style="list-style-type: none"> • Gestiona su aprendizaje de manera autónoma. 	<ul style="list-style-type: none"> -Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje. 	<p>Plantea, con ayuda del docente, una estrategia o acciones a realizar para poder alcanzar la "tarea" propuesta.</p>		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque búsqueda de la excelencia	VALORES: Empatía y Responsabilidad.			
Enfoque inclusivo	ACTITUDES: Identificación afectiva con los sentimientos del otro y disposición para apoyar y comprender sus circunstancias.			
	Disposición a valorar y proteger los bienes comunes y compartidos de un colectivo.			





IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?

- conocer tu público y estar muy bien preparado, estar predispuestos.

APRENDIZAJE ESPERADO: El estudiante explora de manera autónoma las posibilidades de su cuerpo en diferentes acciones para mejorar sus movimientos (saltar, correr, lanzar) al mantener y/o recuperar el equilibrio en el espacio y con los objetos, cuando utiliza conscientemente distintas bases de sustentación; así, conoce en si mismo su lado dominante

V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE (Secuencia Didáctica)

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES
<p align="center">INICIO</p> <p align="center">10 min.</p>	<p align="center">➤ INICIO:</p> <p>SALUDOS Y ASISTENCIA.</p> <p>SABERES PREVIOS: Debate: ¿Qué debemos hacer con el cuerpo para no caer? (Se espera "Ponerse rígido")</p> <p>COGNITIVO: ¿Es mejor la rigidez o el control del tono para mantener el equilibrio?</p> <p>OBJETIVOS: Los estudiantes definen su meta motriz inicial para el equilibrio (ej. "Lograr 10 segundos en equilibrio"), evaluando sus potencialidades y limitaciones de forma reflexiva.</p> <p>ACTIVACIÓN CORPORAL: Trote suave con variaciones (de espaldas, lateral, rodillas al pecho). Movilidad Articular Específica: Rotación y estiramientos dinámicos de tobillos, rodillas y cadera. Justificación: El docente explica que esto previene esguinces y calambres. Activación de la Columna: Movilidad Gato/Camello y Balancín (rodillas al pecho) para sentir el centro de gravedad.</p>		<p>-Registro auxiliar</p>
<p align="center">DESARROLLO</p> <p align="center">30 min.</p>	<p>II. DESARROLLO:</p> <p>1 ACTIVIDAD: Juego "El Barco en la Tormenta" (2 Rondas): Los estudiantes se mueven libremente. A la señal del docente ("¡Base 2!", "¡Base 4!"), deben buscar 2 o 4 puntos de apoyo (manos y pies) para estabilizarse en el suelo.</p> <p>Progresión "Verticalidad y Conciencia": Caminar en línea recta, luego en puntas de pie (aumentando el centro de gravedad). Caminar con un libro sobre la cabeza (conciencia postural)</p> <p>2 ACTIVIDAD: "La Garrucha" (Equilibrio sobre un pie): 1. Equilibrio sobre un pie con brazos extendidos (3 series de 10 segundos). 2. Equilibrio con rodilla flexionada al pecho y brazos de apoyo.</p> <p>Medición de Estabilidad: En parejas, miden el tiempo de estabilidad (mínimo 5 segundos). El</p>		<p>-Conchonetas. -Aros -Silbato -Platos -Reloj</p>



	<p>observador registra si el compañero logra controlar el tono muscular sin caer.</p> <p>Práctica de Equilibrio Invertido Básico: Posición de "Vela" (decúbito dorsal con piernas levantadas) y Apoyo Facial (cabeza y manos en triángulo, levantando solo las rodillas). Se usan colchonetas para familiarización</p> <p>3 ACTIVIDAD: Giros Básicos: Práctica del giro en el sitio (180° y 360°) y giro con desplazamiento, enfatizando la coordinación de brazos y piernas y la conciencia espacial.</p> <p>Juego "La Emoción en el Gesto": Realizan un giro y, al detenerse, deben expresar con el gesto facial/postural una emoción (ej. alegría, miedo), relacionando el movimiento con el registro de sentimientos</p>		
<p align="center">CIERRE</p> <p align="center">5 min.</p>	<p align="center">III. FINAL:</p> <p>Vuelta a la calma: Relajación, respiramos, inhalar-exhalar, estiramientos.</p> <p>Recuento de lo aprendido:</p> <p>Preguntas: ¿Niños que trabajamos el día de hoy?, ¿les gusto? ¿tuvieron alguna dificultad? ¿Cuál fue nuestro tema principal?</p> <p>Hábitos de higiene personal: Lavado de manos.</p> <p>-Lema: "Educación física, para la buena salud".</p> <p>-Refrigerio: Consumir una fruta-consejos.</p>		<p>-Jabón. -Toalla. -Agua.</p>

VI. EVALUACIÓN

INDICADORES	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Demuestra la correcta flexión de rodillas y codo (formando un ángulo de 90°) al cargar el balón, asegurando una base de fuerza estable. ➤ Logra la extensión coordinada del tren inferior (piernas) y del brazo ejecutor, transfiriendo la fuerza de abajo hacia arriba de manera fluida. 	<p>Observación directa, dialogo.</p>	<p>Ficha de observación. Rubrica. Lista de cotejo</p>

VII. BIBLIOGRAFÍA

- PINOS QUILEZ, Martin (2001). Juegos de aventura: juegos innovadores para educación física y tiempo libre.
- WHITE, Sandra (2000). Aromaterapia: introducción práctica. Madrid: Edimat Libros

PROF. FELIX CHUY CHUD
 Docente de la I. E.

Mag. Enzo Ramirez Pulcha
 DOCENTE FCEDUC
 UNA - PUNO
 Docente de Práctica
 UNA - PUNO

Mag. Yvonne Mendieta
 ALBANO SR. PRACTICANTE
 EPEF - UNA - PUNO



SESIÓN DE APRENDIZAJE N°13

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	MANUEL ZUÑIGA CAMACHO			Área	Educación Física
Bimestre	IV	Grado/Sección	2GRADO	Fecha	03/12/2025
Número de Horas	2 horas	Profesor Titular	FELIX CAHUI OHA		
Tiempo		Profesor Practicante	Marjory Nayeli Maquera Maldonado		

II. TÍTULO DE LA SESIÓN

"EL RITMO Y LA FORMA: INTRODUCCIÓN A ELEMENTOS CON IMPLEMENTOS"

III. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑOS PRECISADOS	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. - Expresa corporalmente. - Crea y aplica estrategias y tácticas de juego.	Realiza secuencias de movimientos y gestos corporales adaptando su cuerpo para manifestar sus emociones a partir del ritmo y la música sincronizándolos con la manipulación del implemento. Promueve actividades de promoción de los hábitos de higiene personal y del ambiente	Diseño del esquema coreográfico grupal (diagramado) que integra 3-4 fundamentos y el uso de gestos expresivos para la comunicación.	Sincroniza los movimientos del cuerpo con las formas generadas por el implemento, manteniendo la coordinación rítmica en una secuencia de 8 tiempos.
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
• Gestiona su aprendizaje de manera autónoma.	-Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje.	Plantea, con ayuda del docente, una estrategia o acciones a realizar para poder alcanzar la "tarea" propuesta.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque búsqueda de la excelencia	VALORES: Empatía y Responsabilidad.			
Enfoque inclusivo	ACTITUDES: Identificación afectiva con los sentimientos del otro y disposición para apoyar y comprender sus circunstancias. Disposición a valorar y proteger los bienes comunes y compartidos de un colectivo.			

IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?
• conocer tu público y estar muy bien preparado, estar predisuestos.


APRENDIZAJE ESPERADO: El estudiante logrará sincronizar los movimientos de su cuerpo con las formas generadas por el implemento (ej. cinta), manteniendo la coordinación rítmica en una secuencia de 8 tiempos, para manifestar sus emociones; Asimismo, promoverá activamente la participación equitativa e integración de sus pares al proponer adaptaciones en la secuencia, y argumentará la importancia de la hidratación y el descanso para optimizar el rendimiento físico en actividades de alta coordinación.

V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE (Secuencia Didáctica)



MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES
INICIO 10 min.	<p>➤ INICIO:</p> <p>SALUDOS Y ASISTENCIA.</p> <p>SABERES PREVIOS:Preguntas: ¿Cómo cambia nuestro cuerpo al incorporar un objeto (implemento)? ¿Qué sensaciones nos da el ritmo rápido?</p> <p>COGNITIVO:Se presenta un implemento (ej. cinta o cuerda). Se pide al estudiante que mueva el implemento libremente mientras corre. Luego, se les pide realizar esa misma acción siguiendo el ritmo exacto de una música rápida. Pregunta Clave: "Cuando muevo la cuerda libremente, mi cuerpo va donde quiere, pero cuando la música me pide un ritmo, ¿debo coordinar solo mis pies o también mis manos y el implemento para no enredarme? ¿Qué es más importante para que la forma se vea bien: la fuerza o el control suave de mi cuerpo?"</p> <p>OBJETIVOS:Definición de la meta: "Crear una secuencia sencilla utilizando el implemento al ritmo de la música".</p>		-Registro auxiliar
DESARROLLO 30 min.	<p>II. DESARROLLO:</p> <p>ACTIVACIÓN CORPORAL: Trote suave y saltos libres.Movilidad Articular Específica: Rotaciones amplias de hombros y muñecas (esenciales para los implementos). Sensibilización Rítmica: Ejecución de pasos básicos (marcha, carrera) al compás de la música con cambios bruscos de tempo.</p> <p>1 ACTIVIDAD: El Implemento y la Emoción: Exploración de la forma del implemento: Cuerda/Cinta en el suelo (líneas rectas, curvas). Criterio de Evaluación: (Motricidad) Uso del implemento para dibujar en el aire movimientos expresivos y gestuales mientras se sigue un ritmo musical constante. Práctica: Combinación de pasos básicos (marcha, carrera) con la manipulación del implemento, buscando la sincronización rítmica.</p> <p>2ACTIVIDAD: Creación del Esquema Sencillo: Los grupos diseñan una secuencia sencilla de 8 a 12 tiempos que combinan: 1) Un equilibrio, 2) Un desplazamiento, 3) Una manipulación de implemento. Criterio de Evaluación: (Interacción) El grupo colabora activamente y asume roles de organización (ej. "el que cuenta el ritmo", "el que revisa el espacio")</p> <p>3 ACTIVIDAD:Bienestar y Activación:</p>		-Colchonetas, Implementos (Cuerdas/Cintas), Música variada, Cronómetro. -Aros -Silbato -Platos -Reloj



	<p>Criterio de Evaluación: (Vida Saludable) El grupo debate el bienestar que sintió al sincronizar el movimiento y el ritmo. Demuestran los ejercicios de activación de muñecas/hombros y proponen momentos de hidratación</p>		
<p>CIERRE 5 min.</p>	<p align="center">III. FINAL:</p> <p>Vuelta a la calma:Relajación, respiramos, inhalar-exhalar, estiramientos. Recuento de lo aprendido: Preguntas: ¿Niños que trabajamos el día de hoy?, ¿les gusto? ¿tuvieron alguna dificultad? ¿Cuál fue nuestro tema principal? Hábitos de higiene personal: Lavado de manos. -Lema: "Educación física, para la buena salud". -Refrigerio: Consumir una fruta-consejos.</p>		<p>-Jabón. -Toalla. -Agua.</p>

VI. EVALUACIÓN

INDICADORES	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
<ul style="list-style-type: none"> ➢ Genera movimientos corporales y del implemento que coinciden con el tempo (rápido/lento) de la música, usando gestos faciales o corporales para expresar una emoción. ➢ Proponga al menos una idea de movimiento en grupo y mantenga el orden en su zona de trabajo para la práctica con el implemento. 	Observación directa, dialogo.	Ficha de observación. Rubrica. Lista de cotejo

VII. BIBLIOGRAFÍA

- PINOS QUILEZ, Martín (2001). Juegos de aventura: juegos innovadores para educación física y tiempo libre.
- WHITE, Sandra (2000). Aromaterapia: introducción práctica. Madrid: Edimat Libros


 PPT/ FELIX COLLA OJU
 Docente de la I. E.


 Mag. Félix Rendo Ramirez Pulcha
 DOCENTE FCEDUC
 UNA - PUNO
 Docente de Práctica
 UNA - PUNO


 Profesor Practicante
 PROFESOR PRACTICANTE
 EFPEF - UNA - PUNO
 Alumno (a) Practicante



SESIÓN DE APRENDIZAJE N°12

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	MANUEL ZUÑIGA CAMACHO		Área	Educación Física	
Bimestre	IV	Grado/Sección	2GRADO	Fecha	03/12/2025
Número de Horas	2 horas	Profesor Titular	FELIX CAHUI OHA		
Tiempo		Profesor Practicante	Marjhory Nayeli Maquera Maldonado		

II. TÍTULO DE LA SESIÓN

"EL RITMO Y LA FORMA: INTRODUCCIÓN A ELEMENTOS CON IMPLEMENTOS"

III. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑOS PRECISADOS	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
<p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p> <p>Asume una vida saludable.</p> <p>Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Comprende su cuerpo. - Expresa corporalmente. - Crea y aplica estrategias y tácticas de juego. 	<p>Realiza secuencias de movimientos y gestos corporales adaptando su cuerpo para manifestar sus emociones a partir del ritmo y la música sincronizándolos con la manipulación del implemento.</p> <p>Promueve actividades de promoción de los hábitos de higiene personal y del ambiente</p>	Diseño del esquema coreográfico grupal (diagramado) que integra 3-4 fundamentos y el uso de gestos expresivos para la comunicación.	Sincroniza los movimientos del cuerpo con las formas generadas por el implemento, manteniendo la coordinación rítmica en una secuencia de 8 tiempos.
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
<ul style="list-style-type: none"> • Gestiona su aprendizaje de manera autónoma. 	-Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje.	Plantea, con ayuda del docente, una estrategia o acciones a realizar para poder alcanzar la "tarea" propuesta.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque búsqueda de la excelencia	VALORES: Empatía y Responsabilidad.			
Enfoque inclusivo	ACTITUDES: Identificación afectiva con los sentimientos del otro y disposición para apoyar y comprender sus circunstancias. Disposición a valorar y proteger los bienes comunes y compartidos de un colectivo.			

IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	
•	conocer tu público y estar muy bien preparado, estar predispuestos.

APRENDIZAJE ESPERADO: El estudiante logrará sincronizar los movimientos de su cuerpo con las formas generadas por el implemento (ej. cinta), manteniendo la coordinación rítmica en una secuencia de 8 tiempos, para manifestar sus emociones; Asimismo, promoverá activamente la participación equitativa e integración de sus pares al proponer adaptaciones en la secuencia, y argumentará la importancia de la hidratación y el descanso para optimizar el rendimiento físico en actividades de alta coordinación.

V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE (Secuencia Didáctica)



MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES
<p align="center">INICIO</p> <p align="center">10 min.</p>	<p align="center">➤ INICIO:</p> <p>SALUDOS Y ASISTENCIA. SABERES PREVIOS:Preguntas: ¿Cómo cambia nuestro cuerpo al incorporar un objeto (implemento)? ¿Qué sensaciones nos da el ritmo rápido? COGNITIVO:Se presenta un implemento (ej. cinta o cuerda). Se pide al estudiante que mueva el implemento libremente mientras corre. Luego, se les pide realizar esa misma acción siguiendo el ritmo exacto de una música rápida. Pregunta Clave: "Cuando muevo la cuerda libremente, mi cuerpo va donde quiere, pero cuando la música me pide un ritmo, ¿debo coordinar solo mis pies o también mis manos y el implemento para no enredarme? ¿Qué es más importante para que la forma se vea bien: la fuerza o el control suave de mi cuerpo? OBJETIVOS:Definición de la meta: "Crear una secuencia sencilla utilizando el implemento al ritmo de la música".</p>		<p>-Registro auxiliar</p>
<p align="center">DESARROLLO</p> <p align="center">30 min.</p>	<p>II. DESARROLLO:</p> <p>ACTIVACIÓN CORPORAL: Trote suave y saltos libres.Movilidad Articular Específica: Rotaciones amplias de hombros y muñecas (esenciales para los implementos). Sensibilización Rítmica: Ejecución de pasos básicos (marcha, carrera) al compás de la música con cambios bruscos de tempo.</p> <p>1 ACTIVIDAD: El Implemento y la Emoción: Exploración de la forma del implemento: Cuerda/Cinta en el suelo (líneas rectas, curvas). Criterio de Evaluación: (Motricidad) Uso del implemento para dibujar en el aire movimientos expresivos y gestuales mientras se sigue un ritmo musical constante. Práctica: Combinación de pasos básicos (marcha, carrera) con la manipulación del implemento, buscando la sincronización rítmica.</p> <p>2ACTIVIDAD: Creación del Esquema Sencillo: Los grupos diseñan una secuencia sencilla de 8 a 12 tiempos que combinan: 1) Un equilibrio, 2) Un desplazamiento, 3) Una manipulación de implemento. Criterio de Evaluación: (Interacción) El grupo colabora activamente y asume roles de organización (ej. "el que cuenta el ritmo", "el que revisa el espacio")</p> <p>3 ACTIVIDAD:Bienestar y Activación:</p>		<p>-Colchonetas, Implementos (Cuerdas/Cintas), Música variada, Cronómetro. -Aros -Silbato -Platos -Reloj</p>



	Criterio de Evaluación: (Vida Saludable) El grupo debate el bienestar que sintió al sincronizar el movimiento y el ritmo. Demuestran los ejercicios de activación de muñecas/hombros y proponen momentos de hidratación		
CIERRE 5 min.	<p align="center">III. FINAL:</p> <p>Vuelta a la calma: Relajación, respiramos, inhalar-exhalar, estiramientos.</p> <p>Recuento de lo aprendido:</p> <p>Preguntas: ¿Niños que trabajamos el día de hoy?, ¿les gusto? ¿tuvieron alguna dificultad? ¿Cuál fue nuestro tema principal?</p> <p>Hábitos de higiene personal: Lavado de manos.</p> <p>-Lema: "Educación física, para la buena salud".</p> <p>-Refrigerio: Consumir una fruta-consejos.</p>		-Jabón. -Toalla. -Agua.

VI. EVALUACIÓN

INDICADORES	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Genera movimientos corporales y del implemento que coinciden con el tempo (rápido/lento) de la música, usando gestos faciales o corporales para expresar una emoción. ➤ Proponga al menos una idea de movimiento en grupo y mantenga el orden en su zona de trabajo para la práctica con el implemento. 	Observación directa, dialogo.	Ficha de observación. Rubrica. Lista de cotejo

VII. BIBLIOGRAFÍA

- PINOS QUILEZ, Martín (2001). Juegos de aventura: juegos innovadores para educación física y tiempo libre.
- WHITE, Sandra (2000). Aromaterapia: introducción práctica. Madrid: Edimat Libros

PROF. DELIA ESTHER OCHOA
 Docente de la I. E.

Mag. Félix Benito Ramírez Pulcha
 DOCENTE FCEDUC
 UNA - PUNO
 Docente de Práctica
 UNA - PUNO

Montoya Reyes Wladimir Maldonado
 PROFESOR PRACTICANTE
 EFEE - UNA - PUNO
 Alumno (a) Practicante



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 12

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	MANUEL ZUÑIGA CAMACHO		Área	Educación Física	
Bimestre	IV	Grado/Sección	3 GRADO	Fecha	05/12/2025
Número de Horas	2 horas	Profesor Titular	FELIX CAHUI OHA		
Tiempo		Profesor Practicante	Marjory Nayeli Maquera Maldonado		

II. TÍTULO DE LA SESIÓN

"EL RITMO Y LA FORMA: INTRODUCCIÓN A ELEMENTOS CON IMPLEMENTOS"

III. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑOS PRECISADOS	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
<p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p> <p>Asume una vida saludable.</p> <p>Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Comprende su cuerpo. - Expresa corporalmente. - Crea y aplica estrategias y tácticas de juego. 	<p>Crea prácticas corporales-expresivas (movimiento, gesto) para la producción de secuencias rítmicas con un implemento (ej. cuerda o cinta), demostrando ajuste corporal y coordinación al seguir un ritmo musical.</p> <p>Elabora una secuencia coreográfica con sus pares, aplicando reglas de composición (forma, ritmo) y mostrando una actitud positiva e integradora al asumir roles y conciliar</p>	<p>Diseño del esquema coreográfico grupal (diagramado) que integra 3-4 fundamentos y el uso de gestos expresivos para la comunicación.</p>	<p>Sincroniza la manipulación del implemento (ej. giros, ondulaciones) con el ritmo musical, manteniendo la forma corporal y la coordinación general.</p>
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
<p>Gestiona su aprendizaje de manera autónoma.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje. 	<p>Plantea, con ayuda del docente, una estrategia o acciones a realizar para poder alcanzar la "tarea" propuesta.</p>		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque búsqueda de la excelencia	VALORES: Empatía y Responsabilidad.			
Enfoque inclusivo	ACTITUDES: Identificación afectiva con los sentimientos del otro y disposición para apoyar y comprender sus circunstancias. Disposición a valorar y proteger los bienes comunes y compartidos de un colectivo.			


IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?
<ul style="list-style-type: none"> • conocer tu público y estar muy bien preparado, estar predispuestos.


APRENDIZAJE ESPERADO:

V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE (Secuencia Didáctica)



			MATERIALES
<p align="center">INICIO</p> <p align="center">10 min.</p>	<p align="center">➤ INICIO:</p> <p>SALUDOS Y ASISTENCIA.</p> <p>SABERES PREVIOS:Preguntas: ¿Cómo cambia el movimiento al incorporar un objeto (implemento)? ¿Qué sensaciones transmite el ritmo lento o rápido en el cuerpo?</p> <p>COGNITIVO:Se presenta un implemento (ej. cinta). Se pide al estudiante que mantenga la cinta dibujando un círculo perfecto en el aire, mientras realiza 3 saltos seguidos y exactos al ritmo de una música rápida. Pregunta Clave: ¿Es posible mantener la FORMA y el RITMO del implemento y del cuerpo al mismo tiempo, si la mente solo se concentra en el salto? ¿Qué debemos coordinar primero: ¿el cuerpo o el implemento, para lograr la fluidez?</p> <p>OBJETIVOS:Definición de la meta: "Crear una secuencia de 16 tiempos con un implemento, aplicando un ritmo y una forma geométrica".</p>		<p>-Registro auxiliar</p>
<p align="center">DESARROLLO</p> <p align="center">30 min.</p>	<p>II. DESARROLLO:</p> <p>ACTIVACIÓN CORPORAL: Trote suave y saltos libres.Movilidad Articular Específica: Rotaciones amplias de hombros y muñecas (esenciales para los implementos). Sensibilización Rítmica: Ejecución de pasos básicos (marcha, carrera) al compás de la música con cambios bruscos de tiempo.</p> <p>1 ACTIVIDAD: Fundamentos del implemento: Los estudiantes exploran las formas básicas que pueden generar el implemento (ej. círculos, espirales, zigzags con la cuerda/cinta). Práctica asistida: Ejecución de 3-4 movimientos gimnásticos conocidos (pasos, lanzamientos) combinados con la manipulación del implemento, buscando una forma estética.</p> <p>2 ACTIVIDAD: Enlace Rítmico y Estructuración: Los grupos seleccionan un ritmo musical (ej. lento/rápido) y definen una secuencia de 16 tiempos que combinan: 1) Un equilibrio, 2) Un elemento dinámico (ej. rodada), 3) Manipulación del implemento (forma o lanzamiento). Aplicación de Reglas de Composición (Criterio de Evaluación) : El grupo debe acordar y aplicar principios de forma (líneas claras) y ritmo (sincronización con la música).</p> <p>3 ACTIVIDAD: Ensayo y Evaluación del Esfuerzo: Los grupos ensayan la secuencia</p>		<p>-Colchonetas.</p> <p>-Aros</p> <p>-Silbato</p> <p>-Piatos</p> <p>-Reloj</p>



	completa. Se determinó para evaluar el nivel de esfuerzo (fatiga, respiración) y ajustar la duración o intensidad de las cifras para mantener la calidad de la forma sin agotación.		
CIERRE 5 min.	<p align="center">III. FINAL:</p> <p>Vuelta a la calma:Relajación,respiramos,inhalar-exhalar,estiramientos.</p> <p>Recuento de lo aprendido:</p> <p>Preguntas: ¿Niños que trabajamos el día de hoy?, ¿les gusto? ¿tuvieron alguna dificultad? ¿Cuál fue nuestro tema principal?</p> <p>Hábitos de higiene personal: Lavado de manos.</p> <p>-Lema: "Educación física, para la buena salud".</p> <p>-Refrigerio: Consumir una fruta-consejos.</p>		-Jabón. -Toalla. -Agua.

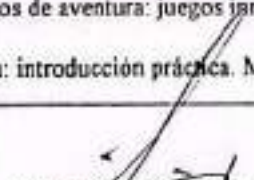
VI. EVALUACIÓN

INDICADORES	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Realice movimientos básicos con el implemento (ej. molinos o giros) de forma sincronizada con el ritmo propuesto, manteniendo la forma corporal definida. ➤ Propone e integra al menos una idea de un compañero en el diseño coreográfico, y aplica al menos dos reglas de composición (ej. cambio de nivel y dirección). 	Observación directa, dialogo.	Ficha de observación. Rubrica. Lista de cotejo

VII. BIBLIOGRAFÍA

- PINOS QUILEZ, Martín (2001). Juegos de aventura: juegos innovadores para educación física y tiempo libre.
- WHITE, Sandra (2000). Aromaterapia: introducción práctica. Madrid: Edimat Libros


PROF. FELIX CAHU, OMB
 Docente de la I. E.


 Mag. Félix Kenzo Ramírez Pulcha
DOCENTE FCEDUC
UNA - PUNO
 Docente de Práctica
UNA - PUNO


 Alumno(s) Practicante



SESIÓN DE APRENDIZAJE N°12

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	MANUEL ZUÑIGA CAMACHO		Área	Educación Física
Bimestre	IV	Grado/Sección	IGRADO	Fecha 05/12/2025
Número de Horas	2 horas	Profesor Titular	FELIX CAHUI OHA	
Tiempo		Profesor Practicante	Marjhory Nayeli Maquera Maldonado	

II. TÍTULO DE LA SESIÓN

"EL RITMO Y LA FORMA: INTRODUCCIÓN A ELEMENTOS CON IMPLEMENTOS"

III. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑOS PRECISADOS	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
<p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p> <p>Asume una vida saludable.</p> <p>Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Comprende su cuerpo. - Expresa corporalmente. - Crea y aplica estrategias y tácticas de juego. 	<p>Realiza técnicas de expresión motriz (mímica, gestual y postural) para la manifestación de sus emociones, experimentando el uso del implemento para crear movimientos rítmicos sencillos.</p> <p>Colabora con el equipo para crear una secuencia de movimientos sencilla, explicando sus puntos de vista y definiendo los roles en la organización</p>	<p>Diseño del esquema coreográfico grupal (diagramado) que integra 3-4 fundamentos y el uso de gestos expresivos para la comunicación.</p>	<p>Sigue el ritmo musical y utiliza el implemento (ej. cuerda) para generar movimientos expresivos y gestuales en un espacio definido.</p>
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
<ul style="list-style-type: none"> • Gestiona su aprendizaje de manera autónoma. 	<ul style="list-style-type: none"> -Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje. 	Plantea, con ayuda del docente, una estrategia o acciones a realizar para poder alcanzar la "tarea" propuesta.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque búsqueda de la excelencia	VALORES: Empatía y Responsabilidad. ACTITUDES: Identificación afectiva con los sentimientos del otro y disposición para apoyar y comprender sus circunstancias.			
Enfoque inclusivo	Disposición a valorar y proteger los bienes comunes y compartidos de un colectivo.			

IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?
<ul style="list-style-type: none"> • conocer tu público y estar muy bien preparado, estar predispuestos.

APRENDIZAJE ESPERADO: El estudiante logrará crear y ejecutar una secuencia sencilla de movimientos con un implemento (ej. cuerda) sincronizando sus acciones corporales y gestuales con el ritmo musical, para manifestar una emoción o idea; Además, demostrará el autocuidado al ejecutar los ejercicios de activación correctos para la práctica con implementos y colaborará en la organización de la secuencia grupal.



V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE (Secuencia Didáctica)

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES
INICIO 10 min.	<p align="center">➤ INICIO:</p> <p>SALUDOS Y ASISTENCIA. SABERES PREVIOS: Preguntas: ¿Cómo cambia nuestro cuerpo al incorporar un objeto (implemento)? ¿Qué sensaciones nos da el ritmo rápido? COGNITIVO: Se presenta un implemento (ej. cinta o cuerda). Se pide al estudiante que mueva el implemento libremente mientras corre. Luego, se les pide realizar esa misma acción siguiendo el ritmo exacto de una música rápida. Pregunta Clave: "Cuando muevo la cuerda libremente, mi cuerpo va donde quiere, pero cuando la música me pide un ritmo, ¿debo coordinar solo mis pies o también mis manos y el implemento para no enredarme? ¿Qué es más importante para que la forma se vea bien: la fuerza o el control suave de mi cuerpo? OBJETIVOS: Definición de la meta: "Crear una secuencia sencilla utilizando el implemento al ritmo de la música".</p>		-Registro auxiliar
DESARROLLO 30 min.	<p>II. DESARROLLO:</p> <p>ACTIVACIÓN CORPORAL: Trote suave y saltos libres. Movilidad Articular Específica: Rotaciones amplias de hombros y muñecas (esenciales para los implementos). Sensibilización Rítmica: Ejecución de pasos básicos (marcha, carrera) al compás de la música con cambios bruscos de tempo.</p> <p>I ACTIVIDAD: El Implemento y la Emoción: Exploración de la forma del implemento: Cuerda/Cinta en el suelo (líneas rectas, curvas). Criterio de Evaluación: (Motricidad) Uso del implemento para dibujar en el aire movimientos expresivos y gestuales mientras se sigue un ritmo musical constante. Práctica: Combinación de pasos básicos (marcha, carrera) con la manipulación del implemento, buscando la sincronización rítmica.</p> <p>2 ACTIVIDAD: Creación del Esquema Sencillo: Los grupos diseñan una secuencia sencilla de 8 a 12 tiempos que combinan: 1) Un equilibrio, 2) Un desplazamiento, 3) Una manipulación de implemento. Criterio de Evaluación: (Interacción) El grupo colabora activamente y asume roles de organización (ej. "el que cuenta el ritmo", "el que revisa el espacio")</p>	 	-Colchonetas, Implementos (Cuerdas/Cintas), Música variada, Cronómetro. -Aros -Silbato -Platos -Reloj



	<p>3 ACTIVIDAD: Bienestar y Activación: Criterio de Evaluación: (Vida Saludable) El grupo debate el bienestar que sintió al sincronizar el movimiento y el ritmo. Demuestran los ejercicios de activación de muñecas/hombros y proponen momentos de hidratación</p>		
<p align="center">III. FINAL:</p> <p>Vuelta a la calma: Relajación, respiramos, inhalar-exhalar, estiramientos. Recuento de lo aprendido: Preguntas: ¿Niños que trabajamos el día de hoy?, ¿Les gusto? ¿tuvieron alguna dificultad? ¿Cuál fue nuestro tema principal? Hábitos de higiene personal: Lavado de manos. -Lema: "Educación física, para la buena salud". -Refrigerio: Consumir una fruta-consejos.</p>		<p>-Jabón. -Toalla. -Agua.</p>	

V. EVALUACIÓN

INDICADORES	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Genera movimientos corporales y del implemento que coinciden con el tempo (rápido/lento) de la música, usando gestos faciales o corporales para expresar una emoción. ➤ Proponga al menos una idea de movimiento en grupo y mantenga el orden en su zona de trabajo para la práctica con el implemento. 	Observación directa, dialogo.	Ficha de observación. Rubrica. Lista de cotejo

VII. BIBLIOGRAFÍA

- PINOS QUILEZ, Martín (2001). Juegos de aventura: juegos innovadores para educación física y tiempo libre.
- WHITE, Sandra (2000). Aromaterapia: introducción práctica. Madrid: Edimat Libros

PROF. PALK CHUO OCHO
 Docente de la I. E.

Mag. Félix Rendo Ramirez Pulcha
 DOCENTE FCEDUC
 Docente de Práctica
 UNA - PUNO

Mag. Jony Nandi Maza Ramos
 PROFESOR PRACTICANTE
 EPSP - UNA - PUNO
 Alumno (a) Practicante



SESIÓN DE APRENDIZAJEN°13

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	MANUEL ZUÑIGA CAMACHO		Área	Educación Física	
Bimestre	IV	Grado/Sección	1GRADO	Fecha	05/12/2025
Número de Horas	2 horas	Profesor Titular	FELIX CAHUI OHA		
Tiempo		Profesor Practicante	Marjhory Nayeli Maquera Maldonado		

II. TÍTULO DE LA SESIÓN

"EL RITMO Y LA FORMA: INTRODUCCIÓN A ELEMENTOS CON IMPLEMENTOS"

III. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑOS PRECISADOS	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
<p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p> <p>Asume una ida saludable.</p> <p>Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Comprende su cuerpo. - Expresa corporalmente. - Crea y aplica estrategias y tácticas de juego. 	<p>Realiza técnicas de expresión motriz (mímica, gestual y postural) para la manifestación de sus emociones, experimentando el uso del implemento para crear movimientos rítmicos sencillos.</p> <p>Colabora con el equipo para crear una secuencia de movimientos sencilla, explicando sus puntos de vista y definiendo los roles en la organización</p>	<p>Diseño del esquema coreográfico grupal (diagramado) que integra 3-4 fundamentos y el uso de gestos expresivos para la comunicación.</p>	<p>Sigue el ritmo musical y utiliza el implemento (ej. cuerda) para generar movimientos expresivos y gestuales en un espacio definido.</p>
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
<ul style="list-style-type: none"> • Gestiona su aprendizaje de manera autónoma. 	<ul style="list-style-type: none"> -Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje. 	<p>Plantea, con ayuda del docente, una estrategia o acciones a realizar para poder alcanzar la "tarea" propuesta.</p>		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque búsqueda de la excelencia	VALORES: Empatía y Responsabilidad. ACTITUDES: Identificación afectiva con los sentimientos del otro y disposición para apoyar y comprender sus circunstancias.			
Enfoque inclusivo	Disposición a valorar y proteger los bienes comunes y compartidos de un colectivo.			


IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?
<ul style="list-style-type: none"> • conocer tu público y estar muy bien preparado, estar predispuestos.


APRENDIZAJE ESPERADO: El estudiante logrará crear y ejecutar una secuencia sencilla de movimientos con un implemento (ej. cuerda) sincronizando sus acciones corporales y gestuales con el ritmo musical, para manifestar una emoción o idea. Además, demostrará el autocuidado al ejecutar los ejercicios de activación correctos para la práctica con implementos y colaborará en la organización de la secuencia grupal.



V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE (Secuencia Didáctica)

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES
<p>INICIO</p> <p>10 min.</p>	<p>➤ INICIO:</p> <p>SALUDOS Y ASISTENCIA.</p> <p>SABERES PREVIOS:Preguntas: ¿Cómo cambia nuestro cuerpo al incorporar un objeto (implemento)? ¿Qué sensaciones nos da el ritmo rápido?</p> <p>COGNITIVO:Se presenta un implemento (ej. cinta o cuerda). Se pide al estudiante que mueva el implemento libremente mientras corre. Luego, se les pide realizar esa misma acción siguiendo el ritmo exacto de una música rápida. Pregunta Clave: "Cuando muevo la cuerda libremente, mi cuerpo va donde quiere, pero cuando la música me pide un ritmo, ¿debo coordinar solo mis pies o también mis manos y el implemento para no enredarme? ¿Qué es más importante para que la forma se vea bien: la fuerza o el control suave de mi cuerpo?"</p> <p>OBJETIVOS:Definición de la meta: "Crear una secuencia sencilla utilizando el implemento al ritmo de la música".</p>		<p>-Registro auxiliar</p>
<p>DESARROLLO</p> <p>30 min.</p>	<p>II. DESARROLLO:</p> <p>ACTIVACIÓN CORPORAL: Trote suave y saltos libres.Movilidad Articular Específica: Rotaciones amplias de hombros y muñecas (esenciales para los implementos). Sensibilización Rítmica: Ejecución de pasos básicos (marcha, carrera) al compás de la música con cambios bruscos de tiempo.</p> <p>1 ACTIVIDAD: El Implemento y la Emoción: Exploración de la forma del implemento: Cuerda/Cinta en el suelo (líneas rectas, curvas). Criterio de Evaluación: (Motricidad) Uso del implemento para dibujar en el aire movimientos expresivos y gestuales mientras se sigue un ritmo musical constante. Práctica: Combinación de pasos básicos (marcha, carrera) con la manipulación del implemento, buscando la sincronización rítmica.</p> <p>2ACTIVIDAD: Creación del Esquema Sencillo: Los grupos diseñan una secuencia sencilla de 8 a 12 tiempos que combinan: 1) Un equilibrio, 2) Un desplazamiento, 3) Una manipulación de implemento. Criterio de Evaluación: (Interacción) El grupo colabora activamente y asume roles de organización (ej. "el que cuenta el ritmo", "el que revisa el espacio")</p>		<p>-Colchonetas, Implementos (Cuerdas/Cintas), Música variada, Cronómetro. -Aros -Silbato -Platos -Reloj</p>



	<p>3 ACTIVIDAD: Bienestar y Activación: Criterio de Evaluación: (Vida Saludable) El grupo debate el bienestar que sintió al sincronizar el movimiento y el ritmo. Demuestran los ejercicios de activación de muñecas/hombros y proponen momentos de hidratación</p>		
<p>CIERRE 5 min.</p>	<p align="center">III. FINAL:</p> <p>Vuelta a la calma: Relajación, respiramos, inhalar-exhalar, estiramientos. Recuento de lo aprendido: Preguntas: ¿Niños que trabajamos el día de hoy?, ¿les gusto? ¿tuvieron alguna dificultad? ¿Cuál fue nuestro tema principal? Hábitos de higiene personal: Lavado de manos. -Lema: "Educación física, para la buena salud". -Refrigerio: Consumir una fruta-consejos.</p>		<p>-Jabón. -Toalla. -Agua.</p>

V. EVALUACIÓN


INDICADORES	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Genera movimientos corporales y del implemento que coinciden con el tempo (rápido/lento) de la música, usando gestos faciales o corporales para expresar una emoción. ➤ Proponga al menos una idea de movimiento en grupo y mantenga el orden en su zona de trabajo para la práctica con el implemento. 	Observación directa, diálogo.	Ficha de observación. Rubrica. Lista de cotejo

VII. BIBLIOGRAFÍA

- PINOS QUILEZ, Martín (2001). Juegos de aventura: juegos innovadores para educación física y tiempo libre.
- WHITE, Sandra (2000). Aromaterapia: introducción práctica. Madrid: Edimat Libros


 PROF. FÉLIX RENDO RAMÍREZ
 Docente de la I. E.


 Mag. Félix Rendo Ramírez Pulcha
 DOCENTE FCEDUC
 UNA - PUNO
 Docente de Práctica
 UNA - PUNO


 Alumno (a) Practicante



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 14

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	MANUEL ZUNIGA CAMACHO		Área	Educación Física	
Bimestre	IV	Grado/Sección	2 GRADO	Fecha	10/12/2025
Número de Horas	2 horas	Profesor Titular	FELIX CAHUJ OHA		
Tiempo		Profesor Practicante	Marjhora Nayeli Maquera Maldonado		

II. TÍTULO DE LA SESIÓN

"CREACIÓN FINAL, ENLACE EXPRESIVO Y SUSTENTACIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES"

III. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑOS PRECISADOS	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
<p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p> <p>Asume una vida saludable.</p> <p>Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Comprende su cuerpo. - Expresa corporalmente. - Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud. - Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida. 	<p>Crea y ejecuta una secuencia de movimientos rítmicos enlazando gestos corporales y el uso de implementos, adaptando su cuerpo al ritmo musical para expresar emociones.</p> <p>Explica y aplica la activación corporal y el control de la frecuencia cardíaca (antes y después) como hábitos esenciales para realizar la secuencia rítmica sin riesgos.</p>	<p>Secuencia rítmica grupal con enlace fluido.</p>	<p>Ejecuta la secuencia de movimientos coordinando sus pasos y el uso del implemento con el ritmo musical, logrando un enlace fluido (sin pausas bruscas) entre las posturas estáticas y los desplazamientos.</p>
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
<ul style="list-style-type: none"> • Gestiona su aprendizaje de manera autónoma. 	<ul style="list-style-type: none"> -Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje. 	<p>Plantea, con ayuda del docente, una estrategia o acciones a realizar para poder alcanzar la "tarea" propuesta.</p>		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque búsqueda de la excelencia	VALORES: Empatía y Responsabilidad. ACTITUDES: Identificación afectiva con los sentimientos del otro y disposición para apoyar y comprender sus circunstancias.			
Enfoque inclusivo	Disposición a valorar y proteger los bienes comunes y compartidos de un colectivo.			

IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?
<ul style="list-style-type: none"> • conocer tu público y estar muy bien preparado, estar predispuestos.



APRENDIZAJE ESPERADO: "Los estudiantes de 2do grado crean y presentan una secuencia rítmica enlazando movimientos con fluidez y expresividad, demostrando control de sus emociones y sustentando la importancia de la activación y la vuelta a la calma para su salud."

V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE (Secuencia Didáctica)

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES
<p>INICIO</p> <p>10 min.</p>	<p align="center">> INICIO:</p> <p>SALUDOS Y ASISTENCIA. Saludo cordial, control de asistencia y revisión del uniforme adecuado.</p> <p>- Recordatorio de normas: "Cuidamos el material y respetamos el espacio del compañero".</p> <p>SABERES PREVIOS: - ¿Qué diferencia hay entre moverse rápido y moverse con ritmo? ¿Qué es un "enlace" en una coreografía?</p> <p>CONFLICTO COGNITIVO: "¿Podemos transmitir un mensaje al público usando solo nuestro cuerpo y un objeto, sin decir ninguna palabra?"</p> <p>OBJETIVOS: "Hoy vamos a crear nuestra secuencia final enlazando movimientos y explicaremos por qué es vital calentar antes de bailar."</p>		<p>-Registro auxiliar</p>
<p>DESARROLLO</p> <p>30 min.</p>	<p>II. DESARROLLO:</p> <p>ACTIVACIÓN CORPORAL: Trote ligero variando direcciones.</p> <p>- Movilidad articular con énfasis en tren superior (por uso de implementos).</p> <p>- Toma de pulso inicial: Los alumnos se toman el pulso en 15 segundos y lo anotan mentalmente o en su ficha.</p> <p>1 ACTIVIDAD: Cada estudiante con su implemento (cinta/aro/bastón).</p> <p>- Reto: Realizar un movimiento estático (postura) y enlazarlo suavemente con un movimiento de desplazamiento (giro o salto).</p> <p>- Feedback: El docente corrige que el enlace no sea "cortado", sino fluido.</p> <p>2 ACTIVIDAD: - Se forman grupos de 5 o 6 estudiantes.</p> <p>- Consigna: Crear una secuencia de 4 fases:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Inicio (Postura grupal). 2. Desarrollo (Desplazamientos y uso del implemento). 3. Climax (Movimiento rápido o salto). 4. Final (Postura de cierre). <p>- Deben aplicar el ritmo de la música elegida.</p>	 	<p>-Colchonetas. -Aros -Silbato -Platos -Reloj</p>



	<p>3 ACTIVIDAD: - A mitad del ensayo, el docente detiene la música.</p> <p>- Pregunta reflexiva: "¿Cómo está su respiración ahora? ¿Qué deben hacer para recuperarse?"</p> <p>- Los estudiantes ejecutan técnicas de respiración y se hidratan, explicando a sus compañeros por qué lo hacen.</p> <p>Cada grupo presenta su creación. Los demás observan con respeto (Enfoque transversal).</p>		
<p align="center">III. FINAL:</p> <p>Vuelta a la calma: Relajación, respiramos, inhalar-exhalar, estiramientos.</p> <p>Recuento de lo aprendido:</p> <p>Preguntas: ¿Niños que trabajamos el día de hoy?, ¿les gusto? ¿tuvieron alguna dificultad? ¿Cuál fue nuestro tema principal?</p> <p>Hábitos de higiene personal: Lavado de manos.</p> <p>-Lema: "Educación física, para la buena salud".</p> <p>-Refrigerío: Consumir una fruta-consejos.</p>	<p align="center">CIERRE</p> <p align="center">5 min.</p>		<p>-Jabón.</p> <p>-Toalla.</p> <p>-Agua.</p>

VI. EVALUACIÓN

INDICADORES	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ejecuta una secuencia de movimientos y gestos corporales, realizando un enlace fluido entre posturas y desplazamientos, adaptándose al ritmo de la música para manifestar emociones. ➤ Controla su frecuencia cardíaca y respiratoria antes y después de la actividad física, y explica la utilidad de la activación corporal y la relajación para su salud durante la práctica. 	Observación directa, dialogo.	Ficha de observación. Rubrica. Lista de cotejo

VII. BIBLIOGRAFÍA

- PINOS QUILEZ, Martin (2001). Juegos de aventura: juegos innovadores para educación física y tiempo libre.
- WHITE, Sandra (2000). Aromaterapia: introducción práctica. Madrid: Edimat Libros

PROF. FELIX COLWIS QUI
 Docente de la I. E.

Mag. Edilberto Ramírez Pulcha
 DOCENTE EDUC
 Docente de Práctica
 UNA - PUNO

Alumno (a) Practicante



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 14

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	MANUEL ZUÑIGA CAMACHO		Área	Educación Física	
Bimestre	IV	Grado/Sección	3 GRADO	Fecha	10/12/2025
Número de Horas	2 horas	Profesor Titular	FELIX CAHUI OHA		
Tiempo		Profesor Practicante	Marjhory Nayeli Maquera Maldonado		

II. TÍTULO DE LA SESIÓN

"CREACIÓN FINAL, ENLACE EXPRESIVO Y SUSTENTACIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES"

III. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑOS PRECISADOS	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
<p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p> <p>Asume una vida saludable.</p> <p>Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Comprende su cuerpo. - Expresa corporalmente. - Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud. - Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida. 	<p>Regula su cuerpo al ejecutar desplazamientos, giros y equilibrios integrados en una secuencia expresiva, manteniendo control postural y ajustándose a los cambios de intensidad y dirección propios del enlace expresivo.</p> <p>Sustenta de manera clara los hábitos de autocuidado (calentamiento, hidratación, control del esfuerzo y prevención de lesiones) aplicados durante la creación y práctica de la secuencia final.</p>	<p>Control corporal en movimientos de equilibrio, giros y desplazamientos.</p> <p>Participación cooperativa y aceptación de aportes del grupo.</p> <p>Sustentación oral breve sobre hábitos saludables aplicados.</p>	<p>Control y regulación corporal durante la secuencia.</p> <p>Fluidéz del enlace expresivo y ritmo estable.</p> <p>Uso adecuado y creativo del implemento.</p> <p>Cooperación, roles y respeto grupal.</p>
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
<ul style="list-style-type: none"> • Gestiona su aprendizaje de manera autónoma. 	<ul style="list-style-type: none"> -Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje. 	<p>Plantea, con ayuda del docente, una estrategia o acciones a realizar para poder alcanzar la "tarea" propuesta.</p>		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque búsqueda de la excelencia	<p>VALORES: Empatía y Responsabilidad.</p> <p>ACTITUDES: Identificación afectiva con los sentimientos del otro y disposición para apoyar y comprender sus circunstancias.</p>			
Enfoque inclusivo	<p>Disposición a valorar y proteger los bienes comunes y compartidos de un colectivo.</p>			

IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	
•	conocer tu público y estar muy bien preparado, estar predispuestos.



APRENDIZAJE ESPERADO: El estudiante crea y ejecuta una secuencia rítmica colectiva incorporando un enlace expresivo fluido, demostrando control corporal y uso adecuado de implementos, y sustenta los hábitos saludables aplicados durante la práctica.

V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE (Secuencia Didáctica)

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES
INICIO 10 min.	<p>➤ INICIO: SALUDOS Y ASISTENCIA.</p> <p>SABERES PREVIOS: ¿Qué entienden por secuencia rítmica? ¿Cómo podemos cuidar nuestro cuerpo antes de hacer ejercicio?</p> <p>CONFLICTO COGNITIVO: ¿Creen que es posible expresar una emoción usando solo movimientos y un objeto, sin hablar? ¿Cómo podemos saber si nuestro cuerpo está haciendo demasiado esfuerzo sin usar un reloj?"</p> <p>OBJETIVOS: "Hoy vamos a aprender a enlazar movimientos con ritmo usando nuestros materiales y veremos cómo mantenernos saludables mientras nos ejercitamos".</p>		-Registro auxiliar
DESARROLLO 30 min.	<p>II. DESARROLLO:</p> <p>ACTIVACIÓN CORPORAL: Movilidad y Desplazamiento: Trote suave y saltos libres por el espacio. Movilidad Articular: Rotaciones amplias de hombros y muñecas (esencial para el manejo de los implementos). Sensibilización Rítmica: Ejecución de pasos básicos (marcha, carrera) al compás de la música, reaccionando a cambios bruscos de tempo (rápido/lento).</p> <p>1 ACTIVIDAD: Fundamentos del Implemento. Exploración: Los estudiantes exploran individualmente las formas básicas que pueden generar con el implemento (ej. círculos grandes, espirales, zigzags con la cuerda o cinta). Práctica Asistida: Ejecutan 3 o 4 movimientos gimnásticos conocidos (pasos, pequeños saltos o lanzamientos) combinados con la manipulación del implemento, buscando siempre una forma estética (postura correcta)</p> <p>2 ACTIVIDAD: Enlace Rítmico y Estructuración (Trabajo Grupal) Consigna: Los grupos seleccionan un ritmo musical y definen una secuencia de 16 tiempos.</p>	 	-Colchonetas. -Aros -Silbato -Platos -Reloj



	<p>Requisitos de la secuencia: Debe combinar obligatoriamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un equilibrio. - Un elemento dinámico (ej. rodada o giro). - Manipulación del implemento (forma o lanzamiento). <p>Criterio de Evaluación: Deben aplicar "Reglas de Composición": principios de forma (líneas claras en brazos y piernas) y ritmo (sincronización exacta con la música).</p> <p>3 ACTIVIDAD; Ejecución: Los grupos ensayan la secuencia completa.</p> <p>Autoregulación: Se hace una pausa para evaluar el nivel de esfuerzo (fatiga, respiración). Si es necesario, ajustan la duración o la intensidad de los movimientos para mantener la calidad técnica sin llegar al agotamiento físico.</p>		
<p>CIERRE</p> <p>5 min.</p>	<p>III. FINAL:</p> <p>Vuelta a la calma: Relajación, respiramos, inhalar-exhalar, estiramientos.</p> <p>Recuento de lo aprendido:</p> <p>Preguntas: ¿Niños que trabajamos el día de hoy?, ¿les gusto? ¿tuvieron alguna dificultad? ¿Cuál fue nuestro tema principal?</p> <p>Hábitos de higiene personal: Lavado de manos.</p> <p>-Lema: "Educación física, para la buena salud".</p> <p>-Refrigerio: Consumir una fruta-consejos.</p>		<p>-Jabón.</p> <p>-Toalla.</p> <p>-Agua.</p>

VI. EVALUACIÓN

INDICADORES	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
<p>➤ Ejecuta una secuencia rítmica enlazando desplazamientos, giros y equilibrios con fluidez, demostrando control postural y sincronización con el implemento y la música.</p>	<p>Observación directa, dialogo.</p>	<p>Ficha de observación.</p> <p>Rubrica.</p> <p>Lista de cotejo</p>

VII. BIBLIOGRAFÍA

- PINOS QUILEZ, Martin (2001). Juegos de aventura: juegos innovadores para educación física y tiempo libre.
- WHITE, Sandra (2000). Aromaterapia: introducción práctica. Madrid: Edimat Libros

PROF. FELIX CANO QUIRO
Docente de la I. E.

Mag. Félix Renzo Ramirez Pulcha
DOCENTE PROFESOR
Docente de la Práctica
UNA - PUNO

PROFESOR PRÁCTICO
Sumo (a) Practicante



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 14

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	MANUEL ZUÑIGA CAMACHO		Área	Educación Física	
Bimestre	IV	Grado/Sección	1 GRADO	Fecha	12/12/2025
Número de Horas	2 horas	Profesor Titular	FELIX CAHUI OHA		
Tiempo		Profesor Practicante	Marjhory Nayeli Maquera Maldonado		

II. TÍTULO DE LA SESIÓN

"CREACIÓN FINAL, ENLACE EXPRESIVO Y SUSTENTACIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES"

III. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑOS PRECISADOS	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
<p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p> <p>Asume una vida saludable.</p> <p>Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Comprende su cuerpo. - Expresa corporalmente. - Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud. - Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida. 	<p>Coordina sus movimientos utilizando implementos (cintas/aros) para expresar emociones en una secuencia rítmica sencilla, mostrando ajuste corporal y armonía.</p> <p>Participa en la activación corporal y relajación, explicando verbalmente por qué son útiles estos ejercicios antes y después de su secuencia rítmica.</p>	<p>Se evalúa observando la "Secuencia rítmica": si el alumno se mueve a tiempo y si la cinta/aro se mueve con él o se le cae/caeada.</p>	<p>Ejecuta movimientos básicos (marcha, saltos pequeños) coordinando la manipulación del implemento con sus pasos, intentando seguir el pulso de la música sin perder el control del objeto.</p>
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
<ul style="list-style-type: none"> • Gestiona su aprendizaje de manera autónoma. 	<ul style="list-style-type: none"> -Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje. 	<p>Plantea, con ayuda del docente, una estrategia o acciones a realizar para poder alcanzar la "tarea" propuesta.</p>		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque búsqueda de la excelencia	VALORES: Empatía y Responsabilidad.			
Enfoque inclusivo	ACTITUDES: Identificación afectiva con los sentimientos del otro y disposición para apoyar y comprender sus circunstancias. Disposición a valorar y proteger los bienes comunes y compartidos de un colectivo.			

IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	
•	conocer tu público y estar muy bien preparado, estar predisuestos.



APRENDIZAJE ESPERADO: "Los estudiantes de 4to grado crean y presentan una secuencia rítmica enlazando movimientos con fluidez y expresividad, demostrando control de sus emociones y sustentando la importancia de la activación y la vuelta a la calma para su salud."

V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE (Secuencia Didáctica)

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES
INICIO 10 min.	<p align="center">> INICIO:</p> <p>SALUDOS Y ASISTENCIA. Saludo cordial, control de asistencia y revisión del uniforme adecuado. - Recordatorio de normas: "Cuidamos el material y respetamos el espacio del compañero".</p> <p>SABERES PREVIOS: - ¿Qué diferencia hay entre moverse rápido y moverse con ritmo? ¿Qué es un "enlace" en una coreografía?</p> <p>CONFLICTO COGNITIVO: "¿Podemos transmitir un mensaje al público usando solo nuestro cuerpo y un objeto, sin decir ninguna palabra?"</p> <p>OBJETIVOS: "Hoy vamos a crear nuestra secuencia final enlazando movimientos y explicaremos por qué es vital calentar antes de bailar."</p>		-Registro auxiliar
DESARROLLO 30 min.	<p>II. DESARROLLO:</p> <p>ACTIVACIÓN CORPORAL: Trote ligero variando direcciones. - Movilidad articular con énfasis en tren superior (por uso de implementos). - Toma de pulso inicial: Los alumnos se toman el pulso en 15 segundos y lo anotan mentalmente o en su ficha.</p> <p>1 ACTIVIDAD: Cada estudiante con su implemento (cinta/aro/bastón). - Reto: Realizar un movimiento estático (postura) y enlazarlo suavemente con un movimiento de desplazamiento (giro o salto). - Feedback: El docente corrige que el enlace no sea "cortado", sino fluido.</p> <p>2 ACTIVIDAD: - Se forman grupos de 5 o 6 estudiantes. - Consigna: Crear una secuencia de 4 fases: 1. Inicio (Postura grupal). 2. Desarrollo (Desplazamientos y uso del implemento). 3. Clímax (Movimiento rápido o salto). 4. Final (Postura de cierre). - Deben aplicar el ritmo de la música elegida.</p>	 	-Colchonetas. -Aros -Silbato -Platos -Reloj



	<p>3 ACTIVIDAD: - A mitad del ensayo, el docente detiene la música.</p> <p>- Pregunta reflexiva: "¿Cómo está su respiración ahora? ¿Qué deben hacer para recuperarse?"</p> <p>- Los estudiantes ejecutan técnicas de respiración y se hidratan, explicando a sus compañeros por qué lo hacen.</p> <p>Cada grupo presenta su creación. Los demás observan con respeto (Enfoque transversal).</p>		
<p>CIERRE</p> <p>5 min.</p>	<p>III. FINAL:</p> <p>Vuelta a la calma: Relajación, respiramos, inhalar-exhalar, estiramientos.</p> <p>Recuento de lo aprendido:</p> <p>Preguntas: ¿Niños que trabajamos el día de hoy?, ¿les gusto? ¿tuvieron alguna dificultad? ¿Cuál fue nuestro tema principal?</p> <p>Hábitos de higiene personal: Lavado de manos.</p> <p>-Lema: "Educación física, para la buena salud".</p> <p>-Refrigerio: Consumir una fruta-consejos.</p>		<p>-Jabón.</p> <p>-Toalla.</p> <p>-Agua.</p>

VI. EVALUACIÓN

INDICADORES	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
<ul style="list-style-type: none"> ➢ Ejecuta una secuencia de movimientos y gestos corporales, realizando un enlace fluido entre posturas y desplazamientos, adaptándose al ritmo de la música para manifestar emociones. ➢ Controla su frecuencia cardiaca y respiratoria antes y después de la actividad física, y explica la utilidad de la activación corporal y la relajación para su salud durante la práctica. 	Observación directa, dialogo.	Ficha de observación. Rubrica. Lista de cotejo

VII. BIBLIOGRAFÍA

- PINOS QUILEZ, Martin (2001). Juegos de aventura: juegos innovadores para educación física y tiempo libre.
- WHITE, Sandra (2000). Aromaterapia: introducción práctica. Madrid: Edimat Libros

PROF. FELIX CAHU OCHOA
Docente de la I. E.

Mag. Félix Renzo Ramírez Pulcha
DOCENTE FCEDEC
Docencia en Práctica
UNA - PUNO

Kimberly Mayra Maza Hernández
PROFESOR PRACTICANTE
EFEP - UNA - PUNO
Año (3) Practicante



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 15

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	MANUEL ZUÑIGA CAMACHO		Área	Educación Física	
Bimestre	IV	Grado/Sección	2 GRADO	Fecha	17/12/2025
Número de Horas	2 horas	Profesor Titular	FELIX CAHUI OHA		
Tiempo		Profesor Practicante	Marjhory Nayeli Maquera Maldonado		

II. TÍTULO DE LA SESIÓN

"CREACIÓN FINAL, ENLACE EXPRESIVO Y SUSTENTACIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES"

III. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑOS PRECISADOS	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
<p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p> <p>Asume una ida saludable.</p> <p>Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Comprende su cuerpo. - Expresa corporalmente. - Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud. - Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida. 	<p>Crea y ejecuta una secuencia de movimientos rítmicos enlazando gestos corporales y el uso de implementos, adaptando su cuerpo al ritmo musical para expresar emociones.</p> <p>Explica y aplica la activación corporal y el control de la frecuencia cardiaca (antes y después) como hábitos esenciales para realizar la secuencia rítmica sin riesgos.</p>	<p>Secuencia rítmica grupal con enlace fluido.</p>	<p>Ejecuta la secuencia de movimientos coordinando sus pasos y el uso del implemento con el ritmo musical, logrando un enlace fluido (sin pausas bruscas) entre las posturas estáticas y los desplazamientos.</p>
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
<ul style="list-style-type: none"> • Gestiona su aprendizaje de manera autónoma. 	<ul style="list-style-type: none"> -Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje. 	<p>Plantea, con ayuda del docente, una estrategia o acciones a realizar para poder alcanzar la "tarea" propuesta.</p>		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque búsqueda de la excelencia	VALORES: Empatía y Responsabilidad. ACTITUDES: Identificación afectiva con los sentimientos del otro y disposición para apoyar y comprender sus circunstancias.			
Enfoque inclusivo	Disposición a valorar y proteger los bienes comunes y compartidos de un colectivo.			

IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	
•	conocer tu público y estar muy bien preparado, estar predispuestos.



APRENDIZAJE ESPERADO: "Los estudiantes de 2do grado crean y presentan una secuencia rítmica enlazando movimientos con fluidez y expresividad, demostrando control de sus emociones y sustentando la importancia de la activación y la vuelta a la calma para su salud."

V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE (Secuencia Didáctica)

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES
<p>INICIO 10 min.</p>	<p align="center">➤ INICIO:</p> <p>SALUDOS Y ASISTENCIA. Saludo cordial, control de asistencia y revisión del uniforme adecuado.</p> <p>- Recordatorio de normas: "Cuidamos el material y respetamos el espacio del compañero".</p> <p>SABERES PREVIOS: - ¿Qué diferencia hay entre moverse rápido y moverse con ritmo? ¿Qué es un "enlace" en una coreografía?</p> <p>CONFLICTO COGNITIVO: "¿Podemos transmitir un mensaje al público usando solo nuestro cuerpo y un objeto, sin decir ninguna palabra?"</p> <p>OBJETIVOS: "Hoy vamos a crear nuestra secuencia final enlazando movimientos y explicaremos por qué es vital calentar antes de bailar."</p>		<p>-Registro auxiliar</p>
<p>DESARROLLO 30 min.</p>	<p>II. DESARROLLO:</p> <p>ACTIVACIÓN CORPORAL: Trote ligero variando direcciones.</p> <p>- Movilidad articular con énfasis en tren superior (por uso de implementos).</p> <p>- Toma de pulso inicial: Los alumnos se toman el pulso en 15 segundos y lo anotan mentalmente o en su ficha.</p> <p>1 ACTIVIDAD: Cada estudiante con su implemento (cinta/aro/bastón).</p> <p>- Reto: Realizar un movimiento estático (postura) y enlazarlo suavemente con un movimiento de desplazamiento (giro o salto).</p> <p>- Feedback: El docente corrige que el enlace no sea "cortado", sino fluido.</p> <p>2 ACTIVIDAD: - Se forman grupos de 5 o 6 estudiantes.</p> <p>- Consigna: Crear una secuencia de 4 fases:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Inicio (Postura grupal). 2. Desarrollo (Desplazamientos y uso del implemento). 3. Clímax (Movimiento rápido o salto). 4. Final (Postura de cierre). <p>- Deben aplicar el ritmo de la música elegida.</p>	 	<p>-Colchonetas. -Aros -Silbato -Pistos -Reloj</p>



	<p>3 ACTIVIDAD: - A mitad del ensayo, el docente detiene la música.</p> <p>- Pregunta reflexiva: "¿Cómo está su respiración ahora? ¿Qué deben hacer para recuperarse?".</p> <p>- Los estudiantes ejecutan técnicas de respiración y se hidratan, explicando a sus compañeros por qué lo hacen.</p> <p>Cada grupo presenta su creación. Los demás observan con respeto (Enfoque transversal).</p>		
<p align="center">CIERRE</p> <p align="center">5 min.</p>	<p align="center">III. FINAL:</p> <p>Vuelta a la calma: Relajación, respiramos, inhalar-exhalar, estiramientos.</p> <p>Recuento de lo aprendido:</p> <p>Preguntas: ¿Niños que trabajamos el día de hoy?, ¿les gusto? ¿tuvieron alguna dificultad? ¿Cuál fue nuestro tema principal?</p> <p>Hábitos de higiene personal: Lavado de manos.</p> <p>-Lema: "Educación física, para la buena salud".</p> <p>-Refrigerio: Consumir una fruta-consejos.</p>		<p>-Jabón.</p> <p>-Toalla.</p> <p>-Agua.</p>

VI. EVALUACIÓN

INDICADORES	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ejecuta una secuencia de movimientos y gestos corporales, realizando un enlace fluido entre posturas y desplazamientos, adaptándose al ritmo de la música para manifestar emociones. ➤ Controla su frecuencia cardiaca y respiratoria antes y después de la actividad física, y explica la utilidad de la activación corporal y la relajación para su salud durante la práctica. 	Observación directa, diálogo.	Ficha de observación. Rubrica. Lista de cotejo

VII. BIBLIOGRAFÍA

- PINOS QUILEZ, Martín (2001). Juegos de aventura: juegos innovadores para educación física y tiempo libre.
- WHITE, Sandra (2000). Aromaterapia: introducción práctica. Madrid: Edimat Libros

Prof. FELIX CANQUI OCHO
Docente de la I. E.

Mag. Félix Rendo Ramírez Pulcha
DOCENTE FCE/DFC
Docente de Práctica
UNA - PUNO

Maryory Egea Mejía Maldonado
PROFESOR PRACTICANTE
EPF - UNA - PUNO
Alumno (a) Practicante



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 15

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	MANUEL ZUÑIGA CAMACHO		Área	Educación Física	
Bimestre	IV	Grado/Sección	3 GRADO	Fecha	17/12/2025
Número de Horas	2 horas	Profesor Titular	FELIX CAHUJ OHA		
Tiempo		Profesor Practicante	Marjhory Nayeli Maquera Maldonado		

II. TÍTULO DE LA SESIÓN

"CREACIÓN FINAL, ENLACE EXPRESIVO Y SUSTENTACIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES"

III. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑOS PRECISADOS	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
<p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p> <p>Asume una ida saludable.</p> <p>Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Comprende su cuerpo. - Expresa corporalmente. - Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud. - Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida. 	<p>Regula su cuerpo al ejecutar desplazamientos, giros y equilibrios integrados en una secuencia expresiva, manteniendo control postural y ajustándose a los cambios de intensidad y dirección propios del enlace expresivo.</p> <p>Sustenta de manera clara los hábitos de autocuidado (calentamiento, hidratación, control del esfuerzo y prevención de lesiones) aplicados durante la creación y práctica de la secuencia final.</p>	<p>Control corporal en movimientos de equilibrio, giros y desplazamientos.</p> <p>Participación cooperativa y aceptación de aportes del grupo.</p> <p>Sustentación oral breve sobre hábitos saludables aplicados.</p>	<p>Control y regulación corporal durante la secuencia.</p> <p>Fluidez del enlace expresivo y ritmo estable.</p> <p>Uso adecuado y creativo del implemento.</p> <p>Cooperación, roles y respeto grupal.</p>
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
<ul style="list-style-type: none"> • Gestiona su aprendizaje de manera autónoma. 	<ul style="list-style-type: none"> -Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje. 	<p>Plantea, con ayuda del docente, una estrategia o acciones a realizar para poder alcanzar la "tarea" propuesta.</p>		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque búsqueda de la excelencia	<p>VALORES: Empatía y Responsabilidad.</p> <p>ACTITUDES: Identificación afectiva con los sentimientos del otro y disposición para apoyar y comprender sus circunstancias.</p>			
Enfoque inclusivo	<p>Disposición a valorar y proteger los bienes comunes y compartidos de un colectivo.</p>			





IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	
•	conocer tu público y estar muy bien preparado, estar predisuestos.




APRENDIZAJE ESPERADO: El estudiante crea y ejecuta una secuencia rítmica colectiva incorporando un enlace expresivo fluido, demostrando control corporal y uso adecuado de implementos, y sustenta los hábitos saludables aplicados durante la práctica.

V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE (Secuencia Didáctica)

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES
<p>INICIO</p> <p>10 min.</p>	<p align="center">> INICIO:</p> <p>SALUDOS Y ASISTENCIA.</p> <p>SABERES PREVIOS: ¿Qué entienden por secuencia rítmica? ¿Cómo podemos cuidar nuestro cuerpo antes de hacer ejercicio?</p> <p>CONFLICTO COGNITIVO: ¿Creen que es posible expresar una emoción usando solo movimientos y un objeto, sin hablar? ¿Cómo podemos saber si nuestro cuerpo está haciendo demasiado esfuerzo sin usar un reloj?</p> <p>OBJETIVOS: "Hoy vamos a aprender a enlazar movimientos con ritmo usando nuestros materiales y veremos cómo mantendremos saludables mientras nos ejercitamos".</p>		<p>-Registro auxiliar</p>
<p>DESARROLLO</p> <p>30 min.</p>	<p>II. DESARROLLO:</p> <p>ACTIVACIÓN CORPORAL:</p> <p>Movilidad y Desplazamiento: Trote suave y saltos libres por el espacio.</p> <p>Movilidad Articular: Rotaciones amplias de hombros y muñecas (esencial para el manejo de los implementos).</p> <p>Sensibilización Rítmica: Ejecución de pasos básicos (marcha, carrera) al compás de la música, reaccionando a cambios bruscos de tempo (rápido/lento).</p> <p>1 ACTIVIDAD: Fundamentos del Implemento. Exploración: Los estudiantes exploran individualmente las formas básicas que pueden generar con el implemento (ej. círculos grandes, espirales, zigzags con la cuerda o cinta).</p> <p>Práctica Asistida: Ejecutan 3 o 4 movimientos gimnásticos conocidos (pasos, pequeños saltos o lanzamientos) combinados con la manipulación del implemento, buscando siempre una forma estética (postura correcta)</p> <p>2 ACTIVIDAD: Enlace Rítmico y Estructuración (Trabajo Grupal) Consigna: Los grupos seleccionan un ritmo musical y definen una secuencia de 16 tiempos.</p>	  	<p>-Colchonetas. -Aros -Silbato -Platos -Reloj</p>




	<p>Requisitos de la secuencia: Debe combinar obligatoriamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un equilibrio. - Un elemento dinámico (ej. rodada o giro). - Manipulación del implemento (forma o lanzamiento). <p>Criterio de Evaluación: Deben aplicar "Reglas de Composición": principios de forma (líneas claras en brazos y piernas) y ritmo (sincronización exacta con la música).</p> <p>3 ACTIVIDAD: Ejecución: Los grupos ensayan la secuencia completa.</p> <p>Autoregulación: Se hace una pausa para evaluar el nivel de esfuerzo (fatiga, respiración). Si es necesario, ajustan la duración o la intensidad de los movimientos para mantener la calidad técnica sin llegar al agotamiento físico.</p>		
<p align="center">CIERRE</p> <p align="center">5 min.</p>	<p align="center">III. FINAL:</p> <p>Vuelta a la calma: Relajación, respiramos, inhalar-exhalar, estiramientos.</p> <p>Recuento de lo aprendido:</p> <p>Preguntas: ¿Niños que trabajamos el día de hoy?, ¿les gusto? ¿tuvieron alguna dificultad? ¿Cuál fue nuestro tema principal?</p> <p>Hábitos de higiene personal: Lavado de manos.</p> <p>-Lema: "Educación física, para la buena salud".</p> <p>-Refrigerio: Consumir una fruta-consejos.</p>		<p>-Jabón. -Toalla. -Agua.</p>

VI. EVALUACIÓN

INDICADORES	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
<p>➤ Ejecuta una secuencia rítmica enlazando desplazamientos, giros y equilibrios con fluidez, demostrando control postural y sincronización con el implemento y la música.</p>	<p>Observación directa, dialogo.</p>	<p>Ficha de observación. Rubrica. Lista de cotejo</p>

VII. BIBLIOGRAFÍA

- PINOS QUILEZ, Martín (2001). Juegos de aventura: juegos innovadores para educación física y tiempo libre.
- WHITE, Sandra (2000). Aromaterapia: introducción práctica. Madrid: Edimat Libros


PROF. FÉLIX CONCHA
 Docente de la I. E.


 Mag. Félix Rensu Ramirez Pulcha
DOCENTE ECEDUC
 Docente de Práctica
 UNA - PUNO


 Alumno (a) Practicante



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 15

I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa	MANUEL ZUÑIGA CAMACHO		Área	Educación Física	
Bimestre	IV	Grado/Sección	1 GRADO	Fecha	19/12/2025
Número de Horas	2 horas	Profesor Titular	FELIX CAHUI OHA		
Tiempo		Profesor Practicante	Marjhory Nayeli Maquera Maldonado		

II. TÍTULO DE LA SESIÓN

"CREACIÓN FINAL, ENLACE EXPRESIVO Y SUSTENTACIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES"

III. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑOS PRECISADOS	EVALUACIÓN	
			Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación
<p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p> <p>Asume una vida saludable.</p> <p>Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Comprende su cuerpo. - Expresa corporalmente. - Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud. - Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida. 	<p>Coordina sus movimientos utilizando implementos (cintas/aros) para expresar emociones en una secuencia rítmica sencilla, mostrando ajuste corporal y armonía.</p> <p>Participa en la activación corporal y relajación, explicando verbalmente por qué son útiles estos ejercicios antes y después de su secuencia rítmica.</p>	<p>Se evalúa observando la "Secuencia rítmica": si el alumno se mueve a tiempo y si la cinta/aro se mueve con él o se le cae/enreda.</p>	<p>Ejecuta movimientos básicos (marcha, saltos pequeños) coordinando la manipulación del implemento con sus pasos, intentando seguir el pulso de la música sin perder el control del objeto.</p>
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDAD	Desempeño		
<ul style="list-style-type: none"> • Gestiona su aprendizaje de manera autónoma. 	<ul style="list-style-type: none"> -Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje. 	<p>Plantea, con ayuda del docente, una estrategia o acciones a realizar para poder alcanzar la "tarea" propuesta.</p>		
ENFOQUES TRANSVERSALES	Acciones observables			
Enfoque búsqueda de la excelencia	VALORES: Empatía y Responsabilidad.			
Enfoque inclusivo	ACTITUDES: Identificación afectiva con los sentimientos del otro y disposición para apoyar y comprender sus circunstancias. Disposición a valorar y proteger los bienes comunes y compartidos de un colectivo.			



IV. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?
<ul style="list-style-type: none"> • conocer tu público y estar muy bien preparado, estar predispuestos.



APRENDIZAJE ESPERADO: "Los estudiantes de 1do grado crean y presentan una secuencia rítmica enlazando movimientos con fluidez y expresividad, demostrando control de sus emociones y sustentando la importancia de la activación y la vuelta a la calma para su salud."

V. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE (Secuencia Didáctica)

MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	ORGANIZACIÓN	RECURSOS Y MATERIALES
<p>INICIO</p> <p>10 min.</p>	<p align="center">➤ INICIO:</p> <p>SALUDOS Y ASISTENCIA. Saludo cordial, control de asistencia y revisión del uniforme adecuado.</p> <p>- Recordatorio de normas: "Cuidamos el material y respetamos el espacio del compañero".</p> <p>SABERES PREVIOS: - ¿Qué diferencia hay entre moverse rápido y moverse con ritmo? ¿Qué es un "enlace" en una coreografía?</p> <p>CONFLICTO COGNITIVO: "¿Podemos transmitir un mensaje al público usando solo nuestro cuerpo y un objeto, sin decir ninguna palabra?"</p> <p>OBJETIVOS: "Hoy vamos a crear nuestra secuencia final enlazando movimientos y explicaremos por qué es vital calentar antes de bailar."</p>		<p>-Registro auxiliar</p>
<p>DESARROLLO</p> <p>30 min.</p>	<p>II. DESARROLLO:</p> <p>ACTIVACIÓN CORPORAL: Trote ligero variando direcciones.</p> <p>- Movilidad articular con énfasis en tren superior (por uso de implementos).</p> <p>- Toma de pulso inicial: Los alumnos se toman el pulso en 15 segundos y lo anotan mentalmente o en su ficha.</p> <p>1 ACTIVIDAD: Cada estudiante con su implemento (cinta/aro/bastón).</p> <p>- Reto: Realizar un movimiento estático (postura) y enlazarlo suavemente con un movimiento de desplazamiento (giro o salto).</p> <p>- Feedback: El docente corrige que el enlace no sea "cortado", sino fluido.</p> <p>2 ACTIVIDAD: - Se forman grupos de 5 o 6 estudiantes.</p> <p>- Consigna: Crear una secuencia de 4 fases:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Inicio (Postura grupal). 2. Desarrollo (Desplazamientos y uso del implemento). 3. Clímax (Movimiento rápido o salto). 4. Final (Postura de cierre). <p>- Deben aplicar el ritmo de la música elegida.</p>	 	<p>-Colchonetas.</p> <p>-Aros</p> <p>-Silbato</p> <p>-Platos</p> <p>-Reloj</p>



	<p>3 ACTIVIDAD: - A mitad del ensayo, el docente detiene la música.</p> <p>- Pregunta reflexiva: "¿Cómo está su respiración ahora? ¿Qué deben hacer para recuperarse?"</p> <p>- Los estudiantes ejecutan técnicas de respiración y se hidratan, explicando a sus compañeros por qué lo hacen.</p> <p>Cada grupo presenta su creación. Los demás observan con respeto (Enfoque transversal).</p>		
<p align="center">CIERRE</p> <p align="center">5 min.</p>	<p align="center">III. FINAL:</p> <p>Vuelta a la calma: Relajación, respiramos, inhalar-exhalar, estiramientos.</p> <p>Recuento de lo aprendido:</p> <p>Preguntas: ¿Niños que trabajamos el día de hoy?, ¿les gusto? ¿tuvieron alguna dificultad? ¿Cuál fue nuestro tema principal?</p> <p>Hábitos de higiene personal: Lavado de manos.</p> <p>-Lema: "Educación física, para la buena salud".</p> <p>-Refrigerio: Consumir una fruta-consejos.</p>		<p>-Jabón. -Toalla. -Agua.</p>

VI. EVALUACIÓN

INDICADORES	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ejecuta una secuencia de movimientos y gestos corporales, realizando un enlace fluido entre posturas y desplazamientos, adaptándose al ritmo de la música para manifestar emociones. ➤ Controla su frecuencia cardiaca y respiratoria antes y después de la actividad física, y explica la utilidad de la activación corporal y la relajación para su salud durante la práctica. 	<p>Observación directa, dialogo.</p>	<p>Ficha de observación. Rubrica. Lista de cotejo</p>

VII. BIBLIOGRAFÍA

- PINOS QUILEZ, Martín (2001). Juegos de aventura: juegos innovadores para educación física y tiempo libre.
- WHITE, Sandra (2000). Aromaterapia: introducción práctica. Madrid: Edimat Libros


PROF. FÉLIX COHUI OCHO
 Docente de la I. E.


 Mg. Félix Renzo Ramírez Pulcha
 DOCENTE TCE/DOC
 Docente de la Práctica
 UNA - PUNO


 Karlynn Nayeli Rojas Meléndez
 PROFESOR PRACTICANTE
 EFEP - UNA - PUNO
 Admno (a) Practicante



FICHA DE MONITOREO Y ASESORAMIENTO

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.1. Institución Educativa:	MANUEL ZUÑIGA CAMACHO- PLATERIA
1.2. Director (a):	JUSTINO QUIÑONEZ LARICO
1.3. Docente del Área:	FELIX CAHUI OHA
1.4. Docente de Práctica:	FELIX RENSO RAMIREZ PULCHA
1.5. Alumno Practicante:	MARJHORY NAYELI MAQUERA MALDONADO
1.6. Práctica Preprofesional:	SECUNDARIO RURAL

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

FECHA	OBSERVACIONES	FIRMA y POST FIRMA
12-11-25	Clase Modelo	
28-11-25	Clase Modelo (Gimnasia)	 <small>Dr. S. Nahun Chiquichilla Percecama DOCENTE EPEF S. Nahun Chiquichilla Percecama ESP. EDUCACIÓN FÍSICA DOCENTE</small>

III. EXTERNA: PARA LOS DOCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA

DEPENDENCIA	FECHA	OBSERVACIONES	FIRMA y POST FIRMA

I.E.S.I.A. MANUEL Z. CAMACHO
 PLATERIA
 Lic. Justino Quiñonez Larico
 Director de la INSTITUCIÓN

Mag. Félix Rensó Ramírez Pulcha
 DOCENTE FCEDUC
 Docente de Práctica
 UNA - PUNO

Marjory Nayeli Maquera Maldonado
 PROFESOR PRACTICANTE
 EPEF - UNA - PUNO
 Alumno (a) Practicante



HOJA DE CONTROL DE ASISTENCIA

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.1. Institución Educativa:	MANUEL ZUÑIGA CAMACHO- PLATERIA
1.2. Director (a):	JUSTINO QUIÑONEZ LARICO
1.3. Docente del Área:	FELIX CAHUI OHA
1.4. Docente de Practica:	FELIX RENSO RAMIREZ PULCHA
1.5. Alumno Practicante:	MARJHORY NAYELI MAQUERA MALDONADO
1.6. Práctica Preprofesional:	SECUNDARIO RURAL

II. REGISTRO DE ASISTENCIA:

N°	FECHA	HORA	ACTIVIDAD	Grado y sección	FIRMA	OBS.
1	17-09	8:30-9:40am	Come y duerme para ser un gran futbolista	2°	<i>[Firma]</i>	
2	17-09	9:50-11:10	Alimentación y descanso: La base para jugar mejor	3°	<i>[Firma]</i>	
3	19-09	8:30-9:40	Come bien y duerme mejor para jugar futbol	1°	<i>[Firma]</i>	
4	24-09	8:30-9:40	Planea tu semana para jugar mejor futbol	2°	<i>[Firma]</i>	
5	24-09	9:50-11:10	Crea tu rutina ideal para el futbol	3°	<i>[Firma]</i>	
6	26-09	8:30-9:40	Arma tu semana de Futbol divertida	1°	<i>[Firma]</i>	
7	01-10	8:30-9:40	El agua te hace correr mas fuerte	2°	<i>[Firma]</i>	
8	01-10	9:50-11:10	Hidratación: El secreto para rendir al maximo	3°	<i>[Firma]</i>	
9	03-10	8:30-9:40	agua, tu amigo para correr mas en el futbol	1°	<i>[Firma]</i>	
10	08-10	8:30-9:40	el agua te hace correr mas rapido	2°	<i>[Firma]</i>	
11	08-10	9:50-11:10	Mejora tu plan para ser un mejor futbolista	3°	<i>[Firma]</i>	
12	10-10	8:30-9:40	Haz tu plan de futbol	1°	<i>[Firma]</i>	
13	15-10	8:30-9:40	Crea tu plan para brillar en el futbol	2°	<i>[Firma]</i>	
14	15-10	9:50-11:10	Iniciación al basquet, conocimiento teorico y exploración matriz	3°	<i>[Firma]</i>	
15	15-10	11:30-1:30	Iniciación al basquet, conocimiento teorico y exploración matriz	2°	<i>[Firma]</i>	
16	17-10	8:30-9:40	Iniciación al basquet, conocimiento teorico y exploración matriz	1°	<i>[Firma]</i>	
17	22-10	8:30-9:40	Iniciación al basquet, conocimiento teorico y exploración matriz	2°	<i>[Firma]</i>	
18	22-10	9:50-11:10	Nos divertimos realizando diferentes tipos de pasos en grupo	3°	<i>[Firma]</i>	
19	24-10	8:30-9:40	Iniciación al basquet, conocimiento teorico y exploración matriz	1°	<i>[Firma]</i>	
20	29-10	8:30-9:40	Realizamos el driblin y pasos consolando nuestro dominio corporal	2°	<i>[Firma]</i>	
21	29-10	9:50-11:10	Realizamos el driblin y pasos consolando nuestro dominio corporal	3°	<i>[Firma]</i>	
22	31-10	8:30-9:40	Realizamos el driblin y pasos consolando nuestro dominio corporal	1°	<i>[Firma]</i>	
23	05-11	8:30-9:40	Practicamos los gestos para lanzar el balón a la canasta	2°	<i>[Firma]</i>	
24	05-11	9:50-11:10	La importancia del dribling en el basquetbol	3°	<i>[Firma]</i>	



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



25	07-11	8:30-9:40	Practicamos los gestos técnicos para lanzar el balón	10	Pulch	
26	12-11	8:30-9:40	Practicamos los gestos técnicos para lanzar el balón a la canasta	20	Pulch	
27	12-11	9:50-11:10	Practicamos los gestos técnicos para lanzar el balón al cesto	30	Pulch	
28	14-11	8:30-9:40	Practicamos los gestos técnicos para lanzar el balón al cesto	10	Pulch	
29	19-11	8:30-9:40	Flujo y rodadas: fundamentos de los elementos dinámicos	20	Pulch	
30	19-11	9:50-11:10	Flujo y rodadas: fundamentos de los elementos dinámicos	30	Pulch	
31	21-11	8:30-9:40	Flujo y rodadas: fundamentos de los elementos dinámicos	10	Pulch	
32	26-11	8:30-9:40	Dominando la vertical: control postural y equilibrios estáticos	20	Pulch	
33	26-11	9:50-11:10	Dominando la vertical: control postural y equilibrios estáticos	30	Pulch	
34	28-11	8:30-9:40	Dominando la vertical: control postural y equilibrios estáticos	10	Pulch	
35	03-12	8:30-9:40	el ritmo, la forma, introducción a elementos con implementos	20	Pulch	
36	03-12	10:10-11:10	el ritmo, la forma, introducción a elementos con implementos	20	Pulch	
37	03-12	9:50-11:10	el ritmo la forma introducción a elementos con implementos	30	Pulch	
38	05-12	8:30-9:40	el ritmo y la forma, introducción a elementos con implementos	10	Pulch	
39	05-12	9:50-11:10	el ritmo y la forma, introducción a elementos con implementos	10	Pulch	
40	10-12	8:30-9:40	creación final, enlace expresivo y sustentación de hábitos saludables	20	Pulch	
41	10-12	9:50-11:10	creación final, enlace expresivo y sustentación de hábitos saludables	30	Pulch	
42	12-12	8:30-9:40	creación final, enlace expresivo y sustentación de hábitos	10	Pulch	
43	17-12	8:30-9:40	creación final, enlace expresivo y sustentación de hábitos	20	Pulch	
44	17-12	9:50-11:10	creación final, enlace expresivo y sustentación de hábitos	30	Pulch	
45	19-12	8:30-9:40	creación final, enlace expresivo y sustentación de hábitos	10	Pulch	
50						
51						
52						
53						
54						
55						

IESLA MANUEL Z. CANACHO
 PLATERIA

 Lic. Justino Quiñones Lario
 DIRECTOR

Mag. Félix Rensó Ramirez Pulcha
 DOCENTE DE EDUCACIÓN FÍSICA
 UNA - PUNO

Mag. Naydi Mayans Maldonado
 PROFESOR PRACTICANTE
 EPEF - UNA - PUNO
 Alumno (a) Practicante

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA
"MANUEL ZUÑIGA CAMACHO"

CONSTANCIA

EL QUE SUSCRIBE, DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA "MANUEL ZUÑIGA CAMACHO"- PLATERIA.

HACE CONSTAR:

Que, la señorita **MARJHORY NAYELI MAQUERA MALDONADO** identificado **N°72950219**, estudiante del IX ciclo de la Universidad Nacional del Altiplano, de la Facultad de Educación, escuela Profesional de Educación Física, ha realizado sus prácticas en el nivel Secundario con los estudiantes de nuestra Institución Educativa realizando un total de 45 sesiones con el ciclo VI y VII grado 1°, 2° y 3° el cual tuvo una vigencia del 17 de setiembre al 12 de diciembre del 2025 demostrando puntualidad, responsabilidad y efectividad.

Se otorga la presente constancia a petición del interesado para los fines que estime por conveniente.

Puno, 17 de diciembre del 2025

 **LESLA "MANUEL Z. CAMACHO"**
PLATERIA

Lic. Justino Quiñonez Lario
DIRECTOR



RUBRICA DE EVALUACIÓN PARA CLASE MODELO DE LAS PRACTICAS PREPROFESIONALES EN LA EBR

C21. Propone y aplica procesos de aprendizaje-enseñanza para contribuir a la educación corporal, deporte y recreación, en diferentes contextos y grupos etarios.

I. DATOS INFORMATIVOS

1.1 Institución Educativa	IES. MANUEL ZUÑIGA CAMACHO-PLATERA	1.3 Profesor (o) Titular I.E.	FELIX CAHUJUIA
1.3 Profesor (o) Prácticante	M. S. G. FELIX RENSO RAMIREZ PULCHA	1.4 Profesor (o) Prácticante	Marbory Naveli Maquera Malémbalo
1.5 Jurado Evaluador	Dra. NELLY EDITH MAMANI QUISPE Dr. SALVADOR MAMANI MAMANI M. S. SILO NAHUM CHUCUICALLATA PARICAHUA		
1.6 Ciclo y semestre académico	1.º Nivel, grado y sección Secundaria	1.8 Tiempo de la Actividad Aprendizaje	45 min.
1.9 Fecha			

INSTRUCCIONES: Coloque el puntaje en cada criterio según sus descripciones y haga la sumatoria para cada logro esperado.

NOTA: Para obtener la nota final, sume los dos sumatorias de los logros esperados, tanto de aprendizaje y gestión del proceso de enseñanza aprendizaje y débida cuenta (2). Finalmente escriba la nota en el casillero Nota Final.

II. PLANIFICACIÓN Y GESTIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE (El estudiante practicante deberá estar adecuadamente informado de acuerdo al reglamento de prácticas preprofesionales)

LOGROS ESPERADOS	CRITERIOS	NIVELES DE DESEMPEÑO			PUNTAJE
		SOBRESALIENTE 4 Puntos	BUENO 3 Puntos	ACEPTABLE 2 Puntos	
Planes las actividades de enseñanza, aprendizaje y evaluación de forma coherente con los objetivos de aprendizaje y los desempeños esperados. Para ello propone un repertorio de recursos didácticos que propicien y estimen el aprendizaje autónomo de los estudiantes	Propósitos de aprendizaje	Se evidencia los propósitos de aprendizaje y expresa coherencia con los elementos (competencias, capacidades, desempeños precisados, evidencia de aprendizaje, criterios de evaluación, enfoques y competencias transversales)	Se evidencia los propósitos de aprendizaje y expresa algunas coherencias con los elementos (competencias, capacidades, desempeños precisados, evidencia de aprendizaje, criterios de evaluación, enfoques y competencias transversales)	Se evidencia los propósitos de aprendizaje y no expresa coherencias con los elementos (competencias, capacidades, desempeños precisados, evidencia de aprendizaje, criterios de evaluación, enfoques y competencias transversales)	4
	Actividades de aprendizaje	Se evidencia la descripción de actividades, con relación a los procesos pedagógicos y organizativos, con relación a la implementación del aprendizaje	Se evidencia la descripción de actividades, con algunos de los procesos pedagógicos y organizativos con relación a la implementación del aprendizaje	No se evidencia la descripción de actividades, con los procesos pedagógicos y organizativos con relación a la implementación del aprendizaje	4
	Estrategias de enseñanza - aprendizaje	Se evidencia el uso de materiales y recursos didácticos en relación con el propósito del aprendizaje, apropiados para la edad de los estudiantes y que permite la movilización de los conocimientos	Evidencia el uso de materiales y recursos educativos en relación con el propósito de aprendizaje, pero que no son apropiados para la edad de los estudiantes que no permite movilizar los conocimientos	No se evidencia la organización de grupos para el desarrollo de actividades, con estrategias diversas y apropiadas, que no permite lograr los aprendizajes esperados	3
	Recursos didácticos	Se evidencia, indicadores e instrumentos de evaluación con congruencia con los desempeños y actividades a desarrollar, además responden al proceso de evaluación formativa de la competencia	Se evidencia, indicadores e instrumentos de evaluación con congruencia con los desempeños y actividades a desarrollar, además responden al proceso de evaluación formativa de la competencia	No se evidencia el uso de materiales y recursos educativos	3
	Instrumento de evaluación	Se evidencia, indicadores e instrumentos de evaluación con congruencia con los desempeños y actividades a desarrollar, además responden al proceso de evaluación formativa de la competencia	Se evidencia, indicadores e instrumentos de evaluación con congruencia con los desempeños y actividades a desarrollar, además responden al proceso de evaluación formativa de la competencia	Se evidencia, indicadores e instrumentos de evaluación con congruencia con los desempeños y actividades a desarrollar, además responden al proceso de evaluación formativa de la competencia	3
PUNTAJE DE LA PLANIFICACIÓN DE SESIÓN DE APRENDIZAJE					17

LOGROS ESPERADOS	CRITERIOS	SOBRESALIENTE 4 Puntos	BUENO 3 Puntos	ACEPTABLE 2 Puntos	INSUFICIENTE 1 Punto	PUNTAJE
Gestiona el proceso de enseñanza aprendizaje y lo dirige al logro de los objetivos de aprendizaje esperados. Diseña ambientes de aprendizaje diversificados, que estimulan la comprensión, la aplicación de los conocimientos y el aprendizaje autónomo.	<p>Involucra activamente a los estudiantes en el proceso de aprendizaje</p> <p>Promueve el razonamiento, la creatividad y el pensamiento crítico</p> <p>Evalúa el progreso de los aprendizajes para retroalimentar a los estudiantes y adecuar su enseñanza</p> <p>Propicia un ambiente de respeto y proximidad</p> <p>Regula positivamente el comportamiento de los estudiantes</p>	Involucra a la gran mayoría de los estudiantes en las actividades propuestas. Promueve eficazmente el razonamiento, la creatividad y el pensamiento crítico al menos en una ocasión. Muestra un sistema a los estudiantes, y los brinda retroalimentación por actividades identificadas. Es siempre respetuoso con los estudiantes y muestra comprensión hacia sus perspectivas, la actitud con ellos y las buenas actitudes. Siempre se muestra empático con sus necesidades educativas o físicas. Además, interviene a una falta de respeto entre estudiantes. El docente siempre utiliza mecanismos formativos para regular el comportamiento de los estudiantes de manera eficaz.	Involucra al menos a la mitad de los estudiantes en las actividades propuestas. Intenta promover el razonamiento, la creatividad y el pensamiento crítico al menos en una ocasión, pero no lo logra. Muestra avances a los estudiantes, pero solo las breves retroalimentaciones elementales. Es siempre respetuoso con los estudiantes, aunque sea o distante. Además, interviene a una falta de respeto entre estudiantes. El docente utiliza predominantemente mecanismos formativos y muestra de manera regular el comportamiento de los estudiantes, pero no es muy eficaz.	No ofrece oportunidades de participación, o más de la mitad de los estudiantes está desatendido, muestra insatisfacción, desgarro o signos de aburrimiento. Propone actividades o ambientes interactivos que estimulan únicamente el aprendizaje receptivo, que los estudiantes aprenden de forma pasiva o memorística. No muestra o lo hace muy escasamente (en los últimos 25 % de la sesión o recoger evidencia de la comprensión y progreso de los estudiantes). Si hay fallos de respeto entre los estudiantes, no interviene. No intenta regular el mal comportamiento de los estudiantes, apreciándose una situación caótica en el aula.	4 2 3 4 4	4 2 3 4 4
PUNTAJE DE GESTIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE						13
NOTA FINAL						17

III. SUGERENCIAS Y/O OBSERVACIONES


DR. NELLY E. MAMANI QUISPE
 DOCENTE
 DEPT. - UNAP


DR. NELLY E. MAMANI QUISPE
 UNA - PUNO


DR. NELLY E. MAMANI QUISPE
 DOCENTE
 DEPT. - UNAP

Apexos.

