



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA



FACULTAD DE EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE PERFECCIONAMIENTO DOCENTE -EPD-
PROGRAMA DE COMPLEMENTACIÓN ACADÉMICA Y PROFESIONAL -PROCAP-

PLAN DE SESIÓN DE APRENDIZAJE

I. DATOS GENERALES.

- 1.1. Institución Educativa: Guillermo Urrelo.
1.2. Ciclo: VI.
1.3. Grado: Primero.
1.4. Sección: A.
1.5. Fecha: 23/05/2019.
1.6. Hora: 2:30pm.
1.7. Duración: 45 minutos.
1.8. Bachiller: Carlos Arturo Mantilla Cotrina.
1.9. Especialidad: Educación Física
1.10. Jurado Evaluador:
Presidente: Teresa Elguera Jara.
Secretario: Manuel Angulo León.
Vocal: Walter Manuel Grau Aliaga.

II. DATOS CURRICULARES:

- 2.1. Área: Educación Física.
2.2. Competencia: Comprensión y desarrollo de la corporeidad y la salud.
2.3. Título de la sesión: "Jugamos en nuestro tiempo libre para mejorar nuestra condición física".

III. APRENDIZAJES ESPERADOS.

COMPETENCIA	CAPACIDADES	INDICADORES DE LOGRO	TÉCNICA	INSTRUMENTO
Comprende la relación entre actividad física, alimentación y descanso.	Ejercitación corporal.	Se reconoce como persona en pleno proceso de cambios biológicos y psicológicos.	Interrogación Exegética	Ficha de observación.
ACTITUD: Demuestra respeto a sus compañeros se integra en el trabajo de equipo al realizar las actividades físicas.				

Teresa Elguera Jara
Presidenta de Jurado

IV. SECUENCIA DIDÁCTICA.

ESTRATEGIAS	MEDIOS Y MATERIALES	TIEMPO PROBABLE
<p>INICIO: El profesor preguntará a los estudiantes sus saberes previos y explicará a los alumnos el trabajo a realizar, motivaremos a los alumnos con una lectura sobre la salud corporal y preguntaremos a los estudiantes ¿Qué pasaría si dejamos de alimentarnos por un día? ¿Qué pasará con nuestro cuerpo si no practicamos actividad física?, se indicará en cada actividad el ejercicio a realizar, seguidamente trabajaremos calentamiento: trotes, saltos, velocidad y movimiento articular. Propósito de la sesión: comprender y valorar la importancia entre la actividad física, alimentación y descanso.</p>	-Silbato -Lectura	10 min.
<p>DESARROLLO: Explicaremos a los alumnos sobre cualidades físicas y realizaremos algunos ejercicios como ejemplo: Velocidad, resistencia, flexibilidad y fuerza. Luego: "jugamos mejorando nuestra condición física" Formaremos dos grupos donde los estudiantes tendrán que correr por detrás del cono para entregar la pelota de ping - pong a su compañero de fila y así competir con la otra fila de alumnos. De la misma forma tendrán que dominar con su lado dominante y no dominante colocando obstáculos, dominar el balón, durante el movimiento trabajamos el esquema corporal del alumno, a la vez realizaremos preguntas donde los estudiantes colocarán sus respuestas en el piso con una tiza u otro objeto (el resultado), el balón de básquet tendrá que dar bote con la mano dominante luego con la mano no dominante.</p>	-Conos -Pelota de básquet. -Pelota de ping pong -Discos	30 min
<p>CIERRE: Nos colocamos en fila y realizamos respiraciones y estiramientos, hablaremos de los resultados de los juegos y la experiencia dada en la sesión, que den sus opiniones de sus fortalezas y debilidades. Retroalimentamos sus conocimientos. Evaluación: Procedimental y actitudinal. Cumplimiento de las normas establecidas en la actividad, demuestra interés y respeto, se relaciona con sus compañeros respetando sus ideas y su alteridad, otros.</p>	-Ficha de observación	5 min

V. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

5.1. Básica:

BALLESTA PAGÁN, J. (junio 1995). *Función didáctica de los materiales curriculares*, Revista Pixel-Bit, número 5.

5.2. De profundización:

GONZALEZ GOMEZ María Dolores, HERNANDEZ VAZQUEZ María de los Angeles, MARTINEZ MARTINEZ Alejandro, SORIANO MARIN Luis Manuel, UREÑA VILLANUEVA Fernando. (1996). *El currículum de educación física en bachillerato*, INDE Publicaciones, Barcelona, España.

5.3. Técnico Pedagógica:

DISEÑO CURRICULAR NACIONAL DE EDUCACIÓN BÁSICA REGULAR. (2005). Ministerio de Educación, Lima, Perú.

Cajamarca, 23 de Mayo del 2019.

Carlos Arturo Mantilla Cotrina.
BACHILLER

Beusa Elguera Jara
Presidenta de Jurado

VI. ANEXOS.

ANEXO No. 01

Condición física y salud. (LECTURA)

Se llama "Condición física y salud". La mayoría de nosotros somos personas normales, no deportistas de élite. Nos interesa la práctica de actividades físicas para encontrarnos mejor y mejorar nuestra calidad de vida. No pretendemos batir récords ni ganar competiciones. Vamos a ver algunos conceptos que nos van a aclarar todo esto.

SALUD: No es sólo la "ausencia de enfermedad". Es un estado de bienestar total, de la persona.

CONDICIÓN FÍSICA: Es un conjunto de factores y capacidades que permiten a una persona realizar su trabajo o actividad diaria con vigor y efectividad, retardando al máximo la aparición del cansancio y previniendo las lesiones.

CUALIDADES FÍSICAS: Son el soporte de la "condición física". Diremos que una persona tiene mejor o peor condición física, según el grado de desarrollo de sus cualidades físicas.

Las **CUALIDADES FÍSICAS** son:

- RESISTENCIA
- FLEXIBILIDAD
- FUERZA
- VELOCIDAD

Todas influyen en el estado de bienestar de una persona, unas más y otras menos, y todas podemos trabajarlas y desarrollarlas. El desarrollo de esas cualidades sería un trabajo de **ACONDICIONAMIENTO FÍSICO**.

SALUD CORPORAL:

La adquisición de hábitos posturales, alimentarios, de actividad física y la consolidación de hábitos de higiene corporal deben estar presentes a lo largo de toda nuestra vida.

Al hacer actividad física mejoramos nuestra salud y nuestro bienestar físico, mental y social. Nuestro cuerpo se fortalece y se hace más resistente a posibles enfermedades. Es importante adquirir el hábito de ejercicio físico desde edades tempranas, por eso que, ¡estás en la mejor edad!

También, siempre que hagas deporte, debes hacerlo utilizando ropa y calzado adecuados y debes ducharte o asearte al finalizar la sesión de entrenamiento o de Educación Física.

Cuando hagamos deporte debemos hacer siempre ejercicios de calentamiento como carreras, estiramientos, movilidad articular, etc. Al finalizar la sesión también es bueno realizar estiramientos, respiración o relajación.

FICHA DE OBSERVACIÓN										
Nº ALUMNOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN									
	PROCEDIMENTAL					ACTITUDINAL				
	REALIZA LAS ACTIVIDADES	SE INTEGRA CON SUS COMPAÑEROS	TIENE BUEN RENDIMIENTO CON LOS EJERCICIOS	ES COMPETITIVO	SEZ FUERZA POR APRENDER	PARTICIPA CON INTERÉS	RESPECTA EL TURNO	RESPECTA SUS COMPAÑEROS	ATENCIÓN RAPIDA	RESPECTA NORMAS
PUNTAJE	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
TOTAL										

Página 1

ANEXO No. 04

