

**TÍTULO: APLICO EL TEST RUFFIER PARA SABER MI RESISTENCIA FISICA**

**1. DATOS GENERALES**

**Institución educativa: I.E. 0083 SAN JUAN MACIAS**

**Área: Educación Física Grado y sección: 4°B**

**.Cantidad de estudiantes: 26 Fecha: 17 de octubre**

**Docente: Wilmer Manuel Larrea Marcelo**

**2. CUADRO DE COMPETENCIAS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN:**

COMPETENCIA	DESEMPEÑO	EVIDENCIA DE APRENDIZAJE	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
ASUME UNA VIDA SALUDABLE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza actividad física para mejorar sus capacidades condicionales, que contribuyan al mejoramiento de su rendimiento y su salud según su aptitud física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conoce su condición física a través de los test físicos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Asume una actitud crítica sobre la importancia de mejorar su condición física y la calidad de vida.</li> </ul>

**3. SECUENCIA DIDÁCTICA:**

**INICIO:**

**Evidencias**





PERÚ

Ministerio  
de Educación

Dirección Regional  
de Educación  
de Lima Metropolitana



EDUCACIÓN PARA LA VIDA

EDUCACIÓN  
FINANCIERA



**Reflexión:**

**Al inicio al presentar esta situación, los estudiantes mostraron entusiasmo y participaron activamente mediante lluvia de ideas, conocieron sobre el test de rufier y su implicancia en saber mi resistencia física.**

**Posteriormente los estudiantes, dieron respuestas a las preguntas planteadas, en su mayoría comprendieron la situación, asimismo aportaron con ideas sobre la importancia en su vida.**

**DESARROLLO:****Evidencias****Reflexión:**

Posteriormente, los estudiantes respondieron la pregunta planteada, sus respuestas fueron organizadas por equipos, los estudiantes mostraron interés y ejemplos con situaciones reales.

Asimismo, los estudiantes, analizaron fuentes teóricas, estuvieron preguntando, pero a algunos se les complicó construir nuevos conceptos para planificar una dieta nutritiva.

Finalmente, los estudiantes, mostraron entusiasmo por conocer sobre la alimentación saludable para la prevención de enfermedades y así tener una vida saludable.

Algunos estudiantes tenían algún concepto sobre la alimentación balanceada, nutrición y como es necesario para mejorar mi condición física.

**CIERRE:****Evidencias****Reflexión:****Reflexión:**

Finalmente, los estudiantes, lograron conocer sobre la aplicación del test de rufier, y elaboraron un listado de algunas pruebas físicas que se podrían aplicar donde mostraron dedicación y esfuerzo, todos sus integrantes y algunos estudiantes se confundían con algunos términos y desconocían algunos sobre el tema.

Todos los estudiantes, comprendieron la gran importancia que tienen los estudiantes de saber cuales son sus capacidades físicas.



**4. ANEXO: Planificación de la Sesión (según el formato de la IE)**

**PLANIFICACIÓN DE SESIÓN DE APRENDIZAJE 01**

<b>Título de la sesión</b>	“Aplico el Test de Ruffier Dickson”
<b>Área:</b>	Educación Física
<b>Docente:</b>	Wilder Omar Afán Campanella
<b>Grado y sección:</b>	Primero “A”
<b>Fecha:</b>	17 OCTUBRE DEL 2024
<b>Tiempo:</b>	02 horas

PROPÓSITO DE APRENDIZAJE				
COMPETENCIAS Y CAPACIDADES DEL ÁREA	DESEMPEÑOS DE GRADO Y/O DESEMPEÑOS PRECISADOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA COMPETENCIA	EVIDENCIA Y/O PRODUCTO DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
<b>ASUME UNA VIDA SALUDABLE</b> Incorpora prácticas que mejoren su calidad de vida.  Elabora y planifica un plan de gastos para mejorar mi economía.	Realiza actividad física para mejorar sus capacidades condicionales, que contribuyan al mejoramiento de su rendimiento y su salud según su aptitud física	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoce su condición física a través de los test físicos.</li> <li>• Describe situaciones que evidencien la importancia del ahorro y mejorar mi condición física y mi estilo de vida</li> </ul>	Elaboraron en equipo una lista de ejercicios físicos para mejorar mis capacidades físicas	Lista de cotejo
COMPETENCIAS TRANSVERSALES/CAPACIDADES				
<b>Gestiona su aprendizaje de manera autónoma.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Define metas de aprendizaje.</li> <li>➤ Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje.</li> <li>➤ Monitorea y ajusta su desempeño durante el proceso de aprendizaje</li> </ul>				
ENFOQUES TRANSVERSALES	VALORES/ ACCIONES OBSERVABLES			
<b>Enfoque de derechos</b> <b>Enfoque del bien común</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disposición a conocer, reconocer y valorar los derechos individuales y colectivos que tenemos las personas en el ámbito privado y público.</li> <li>• Los estudiantes demuestran solidaridad con sus compañeros en toda situación en la que padecen dificultades que rebasan sus posibilidades de afrontarlas.</li> </ul>			

**INICIO: (20 MINUTOS)**

- ✓ La docente saluda a los estudiantes y los motiva a una nueva experiencia de aprendizaje. Presenta la situación significativa.

MOTIVACIÓN: La docente muestra la siguiente historia:

**José, quiere mejorar su condición física y por ese motivo requiere saber que ejercicios físicos debe hacer para mejorar su aspecto físico ya que no se siente bien ya que está muy delgado, Además, quiere realizar un plan de ahorro para mejorar sus gastos y evitar endeudarse.**

**SABERES PREVIOS: ¿Cuál es la situación de José? • ¿Por qué deseas ahorrar? ¿Qué decisiones económicas serían las correctas? ¿Por qué?** Los estudiantes responden las preguntas a partir del dialogo y la orientación que recibe de la docente.

**CONFLICTO COGNITIVO: ¿Hubieras tomado las mismas decisiones que tomó José? • ¿Por qué es el ahorro en el hogar? • ¿Qué recomendaciones le darías a José?**

- ✓ Los estudiantes comparten sus respuestas y la docente registra en la pizarra.
- ✓ La docente presentará la competencia del área, el título, propósito de la sesión de aprendizaje:
- ✓ **Elaboran un plan de situaciones que evidencien la importancia de planificar mi dinero y el ahorro.**
- ✓ La docente comunicará los criterios de calificación y las evidencias a presentar al término de la sesión.
- ✓ Establece los acuerdos de convivencia en el aula y la importancia del trabajo en equipo.

**DESARROLLO: (65 MINUTOS)**

**Problematización:**

- ✓ La docente fomenta la reflexión de los estudiantes, a partir de la siguiente pregunta: **¿Cuáles son los beneficios de planificar mi tiempo y mis gastos?**
- ✓ La docente motiva a reflexionar sobre los factores que determinan el biotipo corporal. Orientar el diálogo sobre el biotipo corporal a que se debe ¿poner en práctica hábitos responsables para mejorar mi condición física para no poner en riesgo la estabilidad de la economía familiar.

**Análisis de información:**

- ✓ Los estudiantes forman equipos de trabajo de 5 integrantes y responden lo siguiente.
- ✓ ¿Cuál es el impacto de elaborar un plan de gastos? ¿Cuáles son los beneficios de mejorar la economía personal?
- ✓ Organicen las respuestas utilizando el siguiente cuadro:

Tipo de obligaciones	Impacto negativo de su incumplimiento	Impacto positivo de su cumplimiento
Obligaciones tributarias		
Obligaciones crediticias		

- ✓ Los estudiantes socializan las respuestas y la docente aclara las dudas.

**CIERRE: (10 MINUTOS)**

Se pregunta a los estudiantes que dificultades han encontrado hasta el momento. Luego se les aclara las dudas que resten y se les orienta sobre el tema trabajado.

**TAREA PARA LA CASA**

Investigar sobre los tributos que percibe la SUNAT y como se beneficia la población de esa recaudacion

**MATERIALES O RECURSOS A UTILIZAR**

**Para el estudiante:**

MINISTERIO DE EDUCACIÓN DEL PERÚ Lecturas de emprendimiento para jóvenes

**Para el docente:**

DCN vigente

.....  
Subdirectora

.....  
Docente



## LISTA DE COTEJO

<b>COMPETENCIA: ASUME UNA VIDA SALUDABLE</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>PROPÓSITO:</b></li> <li>✓ Elaboramos un plan de ejercicios y la importancia de elaborar un presupuesto familiar.</li> </ul>				
<b>ESTUDIANTE</b>	Identifica situaciones que evidencian la importancia de elaborar un presupuesto.	Describe situaciones que evidencien la importancia del ahorro.		

IV BIMESTRE

FICHA DE APLICACIÓN N°1



Elaboramos un plan de gastos que evidencien la importancia del ahorro

Lee la siguiente situación y analiza la pregunta planteada.

COMPETENCIA	PROPÓSITO	EVIDENCIA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
ASUME UNA VIDA SALUDABLE	✓ Conoce su condición física a través de los test físicos.	. Elaboraron en equipo una lista de ejercicios físicos para mejorar mis capacidades físicas	<b>Identifica</b> situaciones en su biotipo corporal como la de mejorarla <b>Describe</b> situaciones que evidencien la importancia del ahorro.

Roberto, el mayor de los hijos de la familia del señor Venancio, quiere proponer dietas saludables que mantengan la masa corporal de la familia y que al mismo tiempo contengan los nutrientes que necesitan. Además, quiere realizar un plan de ahorro para mejorar sus gastos y evitar endeudarse.

¿Cuál es el impacto de no planificar sus gastos?

¿Por qué no hacer un plan de ahorro?	
¿Hubieras tomado las mismas decisiones que tomó la señora Roberto?	
¿Por qué es importante no endeudarse?	

EN EQUIPOS DE TRABAJO:

Analicen las siguientes preguntas: ¿Cuál es el impacto de no planificar? ¿Cuáles son los beneficios del ahorro?

Organicen las respuestas utilizando el siguiente cuadro:

	Impacto negativo de su cumplimiento	Impacto positivo de su cumplimiento
Plan de gastos		
Ahorrar para no endeudarse		

SISTEMATIZAR EL NUEVO CONOCIMIENTO:

Es tiempo de leer el siguiente texto:

EL DINERO: El dinero es un conjunto de activos (metales, monedas, billetes, tarjeta de crédito, apps) de una economía que las personas utilizan como medio de intercambio para obtener bienes y servicios. ¿Y cómo obtenemos dinero? A cambio de nuestro trabajo; es decir, cada persona desempeña una función, y a cambio de esta, se le da una cantidad concreta de dinero que pone en valor la actividad que ha desempeñado. En el Perú, la situación económica cada familia es variante y muchas veces no planifican sus gastos.

Responde las siguientes preguntas:

¿Qué es un presupuesto? Ejemplos.	
¿En qué se diferencian los ingresos y egresos?	
¿Cómo puedo generar el ahorro?	

APLICAR A NUEVAS SITUACIONES:

Con tu equipo, busca en diferentes fuentes de información: situaciones que se presentan en los hogares. Luego, completen la siguiente galería de situaciones.

En un papelógrafo elabora con tu equipo una lámina temática sobre lo trabajado en la sesión.



PERÚ

Ministerio  
de Educación

Dirección Regional  
de Educación  
de Lima Metropolitana



**LUEGO** Conversa con tu equipo brevemente y responde las siguientes preguntas:

- a. ¿Crees que es importante que las personas deben ahorrar? ¿Por qué?
- b. ¿De qué manera el presupuesto mejora mi economía familiar?
- c. ¿Qué otras preguntas te surgen a partir de lo trabajado en la sesión?