



UNIDAD N°3

SESIÓN DE APRENDIZAJE N.º 04

"Integramos nuestras habilidades motrices en actividades predeportivas incentivando el ahorro"

I. DATOS INFORMATIVOS:

I.E. : César Vallejo	Área: Educación Física	Grado: 5° A-B-C y 6° A-B.C
Profesor: Gino Condori Funes	N° horas: 3	Fecha: 15/06/26 al 19/06/26
Propósito: <i>En esta sesión vamos a aprender a integrar las habilidades de carrera, salto y lanzamiento en juegos predeportivos comprendiendo los conceptos de presupuesto, gasto, ahorro e inversión a través de la gestión del esfuerzo físico (frecuencia cardíaca y fatiga) coordinando con nuestros compañeros para mantenernos activos y saludables.</i>		
Tipo de Actividad	Juegos pre deportivos.	

II. PROPÓSITO Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE:

Competencias y capacidades	Desempeños	Criterios de observación	Evidencia de aprendizaje
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. ❖ Comprende su cuerpo. ❖ Se expresa corporalmente. Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices. ❖ Comprende su cuerpo. ❖ Se expresa corporalmente. Gestiona su aprendizaje de manera autónoma ❖ Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje.	5to: Explora y regula su cuerpo para dar respuesta a situaciones motrices en contextos lúdicos y predeportivos de atletismo, poniendo en práctica las habilidades motrices de la carrera, el salto y los lanzamientos. 6to: Realiza actividades lúdicas en las que interactúa con sus compañeros durante actividades predeportivas, respetando las diferencias personales y asumiendo roles y cambios de roles para lograr objetivos comunes. Propone por lo menos una estrategia y un procedimiento que le permitan alcanzar la meta; plantea alternativas de cómo se organizará y elige la más adecuada.	Ejecuta acciones de carrera, salto y lanzamiento en actividades predeportivas de atletismo. Regula su esfuerzo y coordinación corporal al realizar acciones motrices durante los juegos predeportivos. Participa en actividades predeportivas en equipo, interactuando con sus compañeros y asumiendo roles para lograr un objetivo común.	Participa en actividades predeportivas de atletismo integrando acciones de carrera, salto y lanzamiento, regulando su esfuerzo y coordinación corporal, e interactuando con sus compañeros mediante la asunción de roles y cambios de roles para alcanzar objetivos comunes.
		Instrumento de evaluación ❖ Ficha de observación	
Enfoques transversales		Actitudes y/o acciones observables	

Enfoque: Enfoque inclusivo o de atención a la diversidad.

Valor : Confianza en la persona

- Muestra seguridad para explorar movimientos y desplazarse en el espacio, aceptando el apoyo del docente y de sus compañeros cuando lo necesita.

III. CAMPO TEMÁTICO: Juegos pre deportivos.

IV. PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE:

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
✓ Selecciona y acondiciona el espacio, velando por la seguridad del estudiante. ✓ Preparar los materiales a utilizar. ✓ Copias de fichas de actividad para cada estudiante	✓ Pelotas suaves. ✓ Útiles de aseo. ✓ Música alegre para ambientar los juegos. ✓ Conos, aros pequeños. ✓ Conos vallas ✓ Globos. ✓ Cronómetros. ✓ "Billetes de Energía" (fichas de colores)

V. SECUENCIA DIDÁCTICA/MOMENTOS DE LA SESIÓN:



- En grupo clase, BIENVENIDA:
- Acogida y disposición para el movimiento

Se recibe a los estudiantes con un saludo afectivo y cercano, generando un clima de confianza y seguridad.

Se les invita a ubicarse en círculo, promoviendo el contacto visual y la escucha nos trasladamos al patio o espacio amplio, donde se organizan sentados en círculo.

- Activación de saberes previos

Dialogamos con los estudiantes con preguntas abiertas, promoviendo la participación de todos:

¿Qué actividades de atletismo hemos practicado durante estas semanas?

¿En qué juegos tuvimos que correr, saltar o lanzar?

¿Fue igual realizar estas actividades por separado que cuando trabajamos en equipo?

El docente escucha las intervenciones, valora todas las respuestas.



- Situación problemática / conflicto cognitivo: (se muestra la imagen)

Durante estas semanas hemos practicado por separado la carrera, el salto y el lanzamiento. Hoy, en esta última clase, vamos a encontrarnos con un circuito donde tendremos que realizar todas estas acciones juntas.

El objetivo de esta fase es activar el cuerpo y asentar las bases teóricas de la analogía financiera.

- **Explicación teórica (5 min):** Se explica que el cuerpo humano tiene un "banco de energía" limitado (ATP/glucógeno). Los ejercicios intensos son **gastos elevados**, el descanso es **ahorro** y una buena estrategia de dosificación es una **inversión** a largo plazo

Luego continuo:

Cuando tenemos que correr, saltar y lanzar en un mismo recorrido, a veces nos apuramos demasiado, nos cansamos rápido o no coordinamos bien con nuestros compañeros, y eso hace que no logremos completar el circuito como esperamos.

¿Qué podría pasar si no regulamos nuestro esfuerzo durante el circuito?

¿Será suficiente saber correr, saltar o lanzar por separado?

¿Qué necesitamos hacer para integrar todas estas habilidades y lograr el reto en equipo?

- **Comunicación del propósito:** *Hoy vamos a aprender a integrar las habilidades de carrera, salto y lanzamiento en juegos predeportivos **comprendiendo** los conceptos de presupuesto, gasto, ahorro e inversión a través de la gestión del esfuerzo físico (frecuencia cardíaca y fatiga) coordinando con nuestros compañeros para mantenernos activos y saludables.*

Con participación del grupo, se recuerdan acuerdos preventivos para la clase.

Respetamos el espacio de los demás.

Observamos antes de movernos.

Ajustamos nuestro movimiento sin empujar.



DESARROLLO



TIEMPO:
40 MINUTOS

En grupo de clase:

Organizo a los estudiantes en el espacio de trabajo y explico que realizarán juegos, que en esta sesión realizarán un circuito predeportivo de atletismo, donde integrarán la carrera, el salto, el relevo y el lanzamiento, demostrando lo aprendido durante la unidad.

- **Iniciamos con la activación corporal -"Ingreso de Capital":**

Antes de iniciar el circuito, los estudiantes realizan una activación corporal guiada:

- Movilidad articular dinámica de tren superior e inferior.
- Trote ligero de 5 minutos a intensidad baja (zona aeróbica de acumulación de recursos).
- Cada estudiante inicia el circuito principal con un "capital base" de 100 puntos de energía.
- Ahora le decimos que pueden tomar agua para hidratarse mientras preparamos la siguiente actividad.

XXXXXXXXXX



Circuito I : Integrado de atletismo (estaciones):

Los grupos rotan por las estaciones. Cada estación dura un tiempo determinado y cuenta con pausas breves de recuperación.

- **Estación 1: Carrera de velocidad**

Los estudiantes realizan una carrera de velocidad de 50 metros planos, con señal de partida del docente.

Se enfatiza la salida, la velocidad y la llegada.

Pregunta de reflexión breve:

¿Qué hiciste para correr más rápido sin perder el control?



• Estación 2: Carrera de saltos

Los estudiantes recorren una distancia corta 30 metros saltando micro vallas o cono vallas o con conos dispuestas en línea.

Se busca regular el impulso y la caída del cuerpo.

Pregunta de mediación:

¿Cómo ajustaste tu salto para no tocar los obstáculos?



Circuito II: Integrado de la Gestión Financiera_

Es la fase medular de interacción motriz y toma de decisiones. Los alumnos se dividen en equipos de 4 o 5 integrantes.

[Estación 1: Gasto Fijo] —> [Estación 2: Inversión de Riesgo]



[Estación 4: Fondo de Emergencia] <— [Estación 3: El Mercado / Pausa]



✓ Estación 1: "Los Gastos Fijos" (Resistencia Aeróbica)

- **Dinámica:** El equipo debe mantener un trote constante alrededor de la cancha durante 4 minutos sin detenerse.
- **Reflexión Financiera:** Simboliza los **gastos fijos obligatorios** (vivienda, alimentación). No se pueden evitar y requieren un esfuerzo continuo pero predecible. Incumplir la marcha penaliza el capital del equipo.



✓ Estación 2: "La Inversión de Alto Riesgo" (Fuerza y Velocidad)

- **Dinámica:** El equipo decide cuántas fichas de su capital arriesgar. Tienen un reto de *sprints* de velocidad o *burpees* en 1 minuto. Si completan el número pactado, duplican sus fichas de energía; si fallan debido a la fatiga, las pierden.
- **Reflexión Financiera:** Representa las **inversiones de alta volatilidad** (acciones o negocios arriesgados). Ofrecen alto rendimiento (fichas), pero el costo físico y el peligro de quiebra (lesión o fatiga extrema) son elevados.

✓ Estación 3: "La Tienda y el Control del Consumo" (Toma de Decisiones)

- **Dinámica:** Con las fichas ganadas, el equipo puede "comprar" ventajas físicas temporales para las siguientes rondas en una pizarra de subastas. Por ejemplo: recortar 30 segundos de carrera, eliminar un ejercicio pesado o comprar hidratación prioritaria.
- **Reflexión Financiera:** Enseña la diferencia entre **necesidades y deseos**. Gastar de forma impulsiva en ventajas innecesarias los dejará sin "fondos" para las estaciones difíciles.

✓ Estación 4: "El Fondo de Emergencia" (Flexibilidad y Coordinación)

- **Dinámica:** Circuito técnico con balones o saltos de cuerda. Si un miembro del equipo comete un error técnico (se le cae el balón o tropieza), el equipo debe pagar una multa en puntos o realizar penalizaciones físicas (flexiones), a menos que hayan guardado fichas previamente en su "cuenta de ahorro".
- **Reflexión Financiera:** Ilustra la importancia de un **fondo de emergencias** para imprevistos (accidentes, reparaciones). Quienes ahorraron esfuerzo o fichas absorben el problema fácilmente.

- Cada equipo completa el circuito completo respetando roles, consignas y normas.

Observo, acompaño y retroalimenta por descubrimiento, ajustando distancias o tiempos según las necesidades del grupo.

Monitoreo activamente el trabajo de los grupos.

- ✓ Realizan la hidratación correspondiente. Beber abundante agua líquida durante y después del ejercicio. Tu cuerpo necesita recuperar el agua que pierdes a través de la sudoración.
- ✓ Practican deporte de su preferencia.

Al concluir la actividad participa con los estudiantes en el recojo y ordenamiento de los materiales.



CIERRE



TIEMPO:
15 MINUTOS



❖ Calma, reflexión y despedida:

- Invito a los estudiantes a sentarse en círculo y realizan ejercicios de respiración y estiramientos para la vuelta a la calma., favoreciendo la escucha y el diálogo respetuoso.
- Caminan lentamente respirando profundo.
- Realizan estiramientos suaves de brazos y piernas.
- Se concentran en la respiración (inhalar por la nariz, exhalar por la boca).

Guio un diálogo reflexivo, planteando preguntas como:

- o ¿Qué habilidades motrices logramos integrar hoy en las actividades de atletismo?
- o ¿En qué parte del circuito tuviste que regular más tu esfuerzo: ¿en la carrera, en los saltos o en el lanzamiento?
- o ¿Cómo se organizaron en equipo para completar las estaciones?
- o Al inicio de la clase, ¿cómo jugábamos cuando no había acuerdos claros? Se recoge la idea de que los acuerdos mejoran la convivencia y el juego.

Sistematización de aprendizajes

Con apoyo del diálogo, el docente ayuda a organizar las ideas clave:

Para jugar en equipo necesitamos escuchar, respetar y llegar a consensos.

Cambiar reglas puede ayudar a que nadie se quede fuera.

Jugar organizados nos permite disfrutar más y convivir mejor.

- Se da reflexión sobre el proceso de aprendizaje:
 - ¿Qué hiciste cuando una estación te resultó difícil?
 - ¿En qué otros juegos o deportes usamos estas habilidades?
 - ¿Qué equipo terminó con más salud física (menos fatiga) y mayor capital de fichas?
 - ¿Arriesgar demasiado en los sprints los dejó sin energía para mantener los gastos fijos de la carrera?
 - ¿Cómo se traslada lo aprendido hoy a la administración del dinero real en su vida diaria?

Cierro con un mensaje breve y significativo:

“Hoy demostraron todo lo que aprendieron. Cada uno avanzó a su ritmo y eso es lo importante. Sigán jugando con confianza, cuidándose y respetando a los demás”

Cada vez que jugamos, nuestro cuerpo aprende. Hoy dimos el primer paso para controlarlo mejor.

Indico el momento para que los estudiantes se laven las manos y se hidraten.

Acompaña al grupo de regreso al aula, manteniendo un clima de orden y respeto.

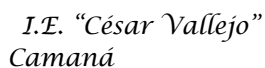
Se despide de manera amable y cercana, reconociendo el esfuerzo del grupo.





I.E. "César Vallejo"
Camaná

Docente



Ficha de Observación

Título de la sesión	<i>“Integramos nuestras habilidades motrices en actividades predeportivas incentivando el ahorro”</i>	Grado y sección	
Competencia	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Fecha:	15/06/26 al 19/06/26
Criterio de Observación	Participa en actividades predeportivas de atletismo integrando acciones de carrera, salto y lanzamiento, regulando su esfuerzo y coordinación corporal, e interactuando con sus compañeros mediante la asunción de roles y cambios de roles para alcanzar objetivos comunes.		

[illegible]