



PERÚ

MINISTERIO DE
EDUCACIÓNUNIDAD DE GESTIÓN
EDUCATIVA LOCAL
N°03PCNBR
"Nuestra Señora
de Guadalupe"*"Año de la Esperanza y el Fortalecimiento de la Democracia"***SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 1****Unidad 03: "El arte como oportunidad de emprendimiento y desarrollo personal"****Título de la Sesión: Preparación psicofísica: Rutinas de calentamiento****I. DATOS INFORMATIVOS:**

Docente	Vivian W. Becerra Rodriguez	Área	Arte y Cultura	Nivel	Secundaria
Ciclo	VII	Grado	5°	Secciones	A, B,C,D,E,F,G,H
Período Escolar	II BIMESTRE	Semana/fecha/hrs.	Semana 1 25 al 29 de mayo 3 horas	Número de Sesiones	1

II. PROPÓSITOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

Que los estudiantes Comprendan la importancia de la preparación psicofísica y la conciencia corporal como herramientas fundamentales para la expresión escénica, diseñando y ejecutando de manera colaborativa una rutina de calentamiento estructurada en cuatro fases, fundamentando su valor técnico y expresivo a través de un análisis crítico en sus bitácoras personales.

Competencias y capacidades	Desempeños Precisos	Evidencia	Instrumentos
APRECIA DE MANERA CRÍTICA MANIFESTACIONES ARTÍSTICO-CULTURALES Percibe manifestaciones artístico-culturales Contextualiza manifestaciones artístico-culturales Reflexiona creativa y críticamente sobre manifestaciones artístico-culturales CREA PROYECTOS DESDE LOS LENGUAJES ARTÍSTICOS Explora y experimenta los lenguajes artísticos Aplica procesos creativos Evalúa y comunica sus procesos y proyectos	Explica el rol de la preparación psicofísica y el calentamiento en la efectividad comunicativa de un artista escénico. Opina sobre el impacto de la conciencia corporal en la transmisión de emociones a partir de registros visuales. Propone y ejecuta una secuencia original de rutinas de calentamiento y preparación psicofísica combinando movimiento, ritmo y respiración. Planifica un boceto coreográfico/corporal de 4 estaciones para la expresión escénica.	Explicación individual sobre cómo la rutina psicofísica mejora su presencia escénica y previene lesiones. Ejecución práctica de una rutina psicofísica y diseño escrito/gráfico de un "Boceto Coreográfico de Calentamiento" en equipo.	Lista de cotejo de proceso y participación.
Competencias Transversales / capacidades	Desempeños Precisos	Evidencia	Instrumentos
GESTIONA SU APRENDIZAJE DE MANERA AUTÓNOMA - Define metas de aprendizaje - Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje SE DESENVUELVE EN ENTORNOS VIRTUALES GENERADOS POR LAS TICS - Gestiona información del entorno virtual.	Organiza de manera autónoma su espacio de trabajo y coordina tiempos con su equipo para diseñar la rutina psicofísica sin necesidad de supervisión constante. Utiliza de forma responsable y selectiva un cronómetro o pistas musicales en dispositivos móviles para regular los tiempos de los ejercicios de la secuencia corporal.	Registro de autoevaluación del tiempo empleado durante la práctica grupal. Uso activo de herramientas digitales de reproducción de sonido durante la fase práctica.	Lista de Cotejo

Enfoques Transversales	Valores	Actitudes	Acciones Observables
Enfoque Búsqueda de la excelencia	Flexibilidad y apertura	Disposición para adaptarse a los cambios, modificando si fuera necesario la propia conducta para alcanzar determinados objetivos cuando surgen dificultades, información nueva o situaciones nuevas.	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.

L. SECUENCIA DIDÁCTICA

ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS	TIEMPO APROX.	RECURSOS
INICIO ● Motivación El docente inicia la sesión solicitando a los estudiantes que se pongan de pie en círculo, manteniendo una distancia adecuada. Se realiza una dinámica flash llamada "El Espejo de Energía": sin hablar, un estudiante inicia un movimiento corporal sutil (hacer rodar los hombros, estirar el cuello) y el resto debe replicarlo fluidamente. Se cambia el líder cada 30 segundos, incrementando el ritmo de fondo con una pista de percusión. ● Problematización El docente lanza las siguientes preguntas abiertas para activar el diálogo: ● ¿Por qué creen que un actor, bailarín o músico profesional pasa tiempo preparándose antes de salir a escena si "el texto o la partitura ya se la saben"? ● ¿Qué diferencia hay entre un calentamiento deportivo y una preparación psicofísica artística? ● Saberes Previos y conflicto cognitivo Se plantea el reto del día: "En el arte escénico, nuestro cuerpo es el lienzo y el instrumento. Si no está afinado ni consciente, la emoción no se comunica con excelencia y corremos el riesgo de lesionarnos. ¿Cómo podemos diseñar una rutina que respete nuestras diferentes capacidades corporales pero que nos exija el máximo nivel de concentración y entrega colectiva?" ● Conflicto Cognitivo ¿Es posible expresar una emoción intensa (como el miedo o la euforia) usando únicamente la postura corporal estática, sin gesticular con el rostro ni emitir sonidos?	25´	Parlante portátil, pista musical de cajón, espacio libre de carpetas.
DESARROLLO ● Gestión y Acompañamiento ● El docente presenta brevemente imágenes impresas o proyecciones de dos corrientes del movimiento: el <i>Teatro Antropológico</i> de Eugenio Barba (énfasis en la energía corporal) y la <i>Danza Contemporánea</i>. ● Preguntas Guías de Análisis Crítico: <i>¿Qué líneas de fuerza y tensiones musculares observas en las posturas de estos artistas? ¿De qué manera la respiración influye en la fijeza o fluidez de sus movimientos corporales? ¿Cómo cambia la presencia escénica del artista cuando está plenamente consciente de su centro de gravedad?</i> Trabajo Colaborativo: Los estudiantes se organizan en equipos de 4 o 5 integrantes. Cada grupo asume el rol de un colectivo artístico independiente. Actividad Práctica (Creación del Boceto y Propuesta Artística):	85´	Papelógrafos, plumones gruesos, hojas de apuntes, imágenes impresas de referentes corporales artísticos, dispositivos móviles (para usar el

- Los equipos deben estructurar un "Boceto Coreográfico de Calentamiento" que contenga 4 estaciones o fases obligatorias basadas en la preparación psicofísica: Fase 1: Enraizamiento y Respiración (Conexión con el eje y control de inhalación/exhalación). Fase 2: Activación Articular y Segmentación (Aislar movimientos de cabeza, hombros, torso y pelvis). Fase 3: Proyección y Niveles del Espacio (Uso del nivel bajo, medio y alto con movimientos fluidos y cortados). Fase 4: Intención y Foco Escénico (Transición hacia una quietud activa con mirada fija y corporalidad alerta). - Cada grupo grafica o redacta brevemente su propuesta en un papelógrafo (boceto técnico descriptivo) y luego la ensaya de manera práctica, cuidando la técnica, la sincronía y la fluidez. - El docente monitorea los grupos brindando <i>retroalimentación formativa inductiva</i>, haciendo preguntas como: <i>¿De qué manera esta transición ayuda a que tu compañero no fuerce su columna? ¿Qué intención emocional le están poniendo a la fase 3?</i>		cronómetro).
CIERRE Evaluación Cada equipo presenta su secuencia práctica de preparación psicofísica ante sus compañeros en un tiempo máximo de 3 minutos. Mientras un equipo ejecuta, el resto observa en silencio analizando la técnica y la fluidez. Metacognición ¿De qué manera el control de mi respiración modificó mi estado mental inicial de flojera o distracción al empezar la clase? ¿Qué dificultades físicas encontré en mi propio cuerpo al intentar segmentar los movimientos y cómo puedo superarlas de cara a los ensayos de las siguientes sesiones? Si tuviera que dirigir a un elenco en el futuro, ¿por qué insistiría firmemente en que no se salten esta rutina?	25'	Ficha de coevaluación y cuaderno de campo del docente.

II. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

Competencia y capacidades	Criterios de evaluación	Instrumento de evaluación
APRECIA DE MANERA CRÍTICA MANIFESTACIONES ARTÍSTICO-CULTURALES Percibe manifestaciones artístico-culturales Contextualiza manifestaciones artístico-culturales CREA PROYECTOS DESDE LOS LENGUAJES ARTÍSTICOS Explora y experimenta los lenguajes artísticos Aplica procesos creativos	Explica por escrito los fundamentos técnicos de la preparación psicofísica, diferenciando el calentamiento mecánico del calentamiento expresivo/artístico. Analiza críticamente el rol de la energía corporal y la postura en la comunicación de emociones escénicas en su bitácora. Ejecuta movimientos de segmentación, disociación y estiramiento muscular controlando la respiración y el equilibrio corporal. Diseña de forma colaborativa un boceto de rutina psicofísica estructurado en estaciones lógicas, demostrando coherencia y fluidez en las transiciones. Utiliza eficazmente el espacio asignado y el ritmo musical propuesto para dosificar la energía física de su equipo.	Lista de Cotejo

III. ADAPTACIÓN CURRICULAR (SOLO EN EL CASO DE TENER ESTUDIANTES INCLUSIVOS)

Para garantizar una sesión plenamente inclusiva que responda a la diversidad del aula (estudiantes con necesidades educativas especiales, dificultades motoras o ritmos de aprendizaje diferenciados), se implementan las siguientes estrategias:

- **Adaptación de Acceso:**
 - Las instrucciones del diseño del boceto se entregan impresas con tipografía grande y mediante un esquema visual simplificado (infografía de las 4 fases).
 - Se utilizan referentes en video cortos o imágenes de alta definición que muestran de forma explícita la postura correcta para evitar sobreesfuerzos visuales o de interpretación.
- **Adaptación Metodológica:**
 - **Andamiaje segmentado:** La práctica corporal no se lanza de golpe; el docente modela primero de forma fraccionada (ej. primero solo cabeza, luego solo hombros) antes de pedir la secuencia unificada.
 - Se emplean señales visuales y sonoras simultáneas (un golpe de palmas más la palabra "cambio") para guiar las transiciones entre las fases de calentamiento.
- **Adaptación de Evaluación:**
 - **Énfasis en el proceso:** Se evalúa la evolución del estudiante desde su propio punto de partida físico, priorizando la actitud de exploración, la concentración y el respeto a la rutina por encima de la flexibilidad o la destreza atlética pura.
 - Flexibilidad del boceto técnico: Los estudiantes que tengan dificultades con la escritura fluida pueden presentar su propuesta de estaciones mediante dibujos sencillos, monigotes articulados o grabaciones de notas de voz cortas que describan los ejercicios de su equipo.
- **Acompañamiento:**
 - Se promueve el aprendizaje entre pares (*Tutoría entre iguales*). Los estudiantes con mayor facilidad corporal o liderazgo integran los grupos de trabajo para apoyar sutilmente a quienes muestren timidez, desorientación espacial o limitaciones de movimiento, asegurando que nadie se quede como "espectador".
- **Ritmo de Aprendizaje:**
 - Se otorga tiempo adicional diferenciado durante la fase de ensayo grupal para que los colectivos artísticos consoliden los movimientos sin presiones.
 - Se proponen micro-pausas de recuperación e hidratación durante el desarrollo para evitar la fatiga y mantener los niveles de atención estables en todo el grupo.

Lima, 21 de mayo del 2026

Vivian Wendy Becerra Rodriguez
Docente

Dr. Bustillos Álamo Sprenger
Subdirector

Beatriz Cuestas Robladillo
Coordinadora Pedagógica

LISTA DE COTEJO

TÍTULO DE LA SESIÓN: Preparación psicofísica: Rutinas de calentamiento

DOCENTE: Vivian W. Becerra Rodriguez

CURSO: Arte y Cultura

GRADO: 5TO Sec.

FECHA: Del 25 al 29 de mayo

	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	LOGRO ESPERADO (A)	EN PROCESO (B)	EN INICIO (C)
1	Mantiene el control postural, equilibrio y respiración consciente en los ejercicios corporales.			
2	Participa activamente en el diseño escrito y gráfico del boceto de calentamiento grupal.			
3	Demuestra precisión técnica y fluidez al ejecutar las 4 fases de la rutina psicofísica.			
4	Reflexiona críticamente en su bitácora sobre el impacto de la preparación en la expresión escénica.			
5	Observaciones / Necesidades de retroalimentación			