

SESIÓN DE APRENDIZAJE N.º 2

"Exploramos ejercicios de coordinación y equilibrio: primer bloque del drill"

I. DATOS GENERALES

I.E.	Antenor Orrego Espinoza	UGEL	Cajamarca
ÁREA	Educación Física	CICLO	VII
GRADO / SECCIÓN	3.º de secundaria	DURACIÓN	45 minutos
DOCENTE	Julón Ramos, Luis	N.º SESIÓN	2 de 8
UNIDAD	"Nos movemos con ritmo y salud: presentamos un drill gimnástico para promover la vida saludable y difundir NutriCuy Andino"	FECHA	02/07/ 2026

II. PROPÓSITO DE LA SESIÓN Y APRENDIZAJES ESPERADOS

Propósito:

Ejecutar ejercicios de coordinación y equilibrio de manera individual y en pareja, seleccionando aquellos que formarán el primer bloque del drill gimnástico "NutriCuy Andino en Movimiento".

COMPETENCIA / CAPACIDADES	DESEMPEÑO PRECISADO	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD. - Comprende su cuerpo. - Se expresa corporalmente.	Ejecuta ejercicios de coordinación óculo-manual, óculo-podal y equilibrio estático y dinámico, ajustando su cuerpo a las exigencias de cada ejercicio.	Ejecuta con control corporal los ejercicios de coordinación y equilibrio propuestos.
INTERACTÚA A TRAVÉS DE SUS HABILIDADES SOCIOMOTRICES.	Selecciona, junto con su equipo, los ejercicios de coordinación y equilibrio más adecuados para iniciar el drill gimnástico, considerando el nivel de sus integrantes.	- Selecciona ejercicios pertinentes y adecuados al nivel de su equipo. - Colabora con sus compañeros durante la práctica.

Enfoque transversal:

Búsqueda de la excelencia (superación personal y mejora continua en la ejecución motriz).

III. SECUENCIA DIDÁCTICA (45 MINUTOS)

Se respetan los procesos pedagógicos del Ministerio de Educación: motivación, recojo de saberes previos, conflicto cognitivo, gestión y acompañamiento del desarrollo de las competencias, y evaluación (incluida la metacognición).

MOMENTO	TIEMPO	ESTRATEGIAS / ACTIVIDADES	RECURSOS
INICIO	10 min	Bienvenida y normas de convivencia (1 min). Motivación: los estudiantes se agrupan en pares y juegan "el espejo" (imitación de movimientos del compañero) durante 2 min, como activación corporal breve vinculada a la coordinación. Recojo de saberes previos: se pregunta "¿Qué parte de tu cuerpo usaste más para no perder el equilibrio?" y "¿Qué entendemos por	Silbato, espacio libre, música suave

MOMENTO	TIEMPO	ESTRATEGIAS / ACTIVIDADES	RECURSOS
		coordinación?". Los estudiantes responden de forma voluntaria (2 min). Conflicto cognitivo: se plantea la pregunta "¿Podremos mantenernos en equilibrio y coordinar nuestros movimientos con los ojos cerrados o mientras realizamos otra acción a la vez?" Se recoge una hipótesis breve (2 min). Propósito y organización: el docente comunica el propósito de la sesión ("hoy construiremos el primer bloque del drill: coordinación y equilibrio") y se conforman los mismos equipos de trabajo definidos en la sesión 1 (2 min). Calentamiento general y activación articular dirigida por el docente (1 min).	
DESARROLLO	28 min	Gestión y acompañamiento del desarrollo de las competencias: 1. Circuito guiado (10 min): el docente organiza 4 estaciones rotativas de 2 min y medio cada una (con desplazamiento entre estaciones): - Estación 1 – Coordinación óculo-manual: lanzamientos y recepciones de pelota en pareja. - Estación 2 – Coordinación óculo-podal: conducción de balón entre conos. - Estación 3 – Equilibrio estático: sostenerse sobre un pie con variantes (ojos cerrados, brazos elevados). - Estación 4 – Equilibrio dinámico: desplazamiento sobre una línea o cinta marcada en el suelo. El docente monitorea cada estación, corrige posturas y brinda retroalimentación oportuna e individualizada; promueve el respeto y la ayuda mutua entre compañeros. 2. Trabajo en equipo (12 min): cada equipo se reúne y, a partir de lo experimentado en el circuito, selecciona de 3 a 4 ejercicios de coordinación y equilibrio que formarán el primer bloque del drill. Los estudiantes negocian y acuerdan la secuencia, considerando el nivel de todos los integrantes. El docente acompaña a los equipos, formula preguntas que orientan la selección ("¿este ejercicio lo pueden ejecutar todos con calidad?") y ayuda a resolver desacuerdos. 3. Ensayo breve (6 min): cada equipo practica y ajusta su secuencia de 3 a 4 ejercicios, cuidando la sincronía y el orden de ejecución, con miras a mostrarla en el cierre.	Pelotas, conos, cintas o tizas, cronómetro, silbato, espacio amplio
CIERRE	7 min	Evaluación: cada equipo muestra, en 30 segundos, la secuencia de ejercicios de coordinación y equilibrio seleccionada. El docente observa y registra el desempeño en una	Lista de cotejo, cuaderno de campo

MOMENTO	TIEMPO	ESTRATEGIAS / ACTIVIDADES	RECURSOS
		lista de cotejo, y brinda una retroalimentación breve y puntual a cada equipo (4 min). Metacognición: se responde de forma oral y voluntaria a las preguntas "¿Qué ejercicio me costó más dominar?, ¿por qué?", "¿Cómo lo superé o qué necesito seguir practicando?" y "¿Cómo aportó mi equipo a la selección de los ejercicios?" (2 min). Se anuncia el propósito de la siguiente sesión (ritmo y desplazamientos) y se registra en el cuaderno de campo el bloque de ejercicios seleccionado por cada equipo, como insumo para la sesión 3 (1 min).	

IV. EVIDENCIA, INSTRUMENTO Y APOORTE AL PRODUCTO INTEGRADOR

EVIDENCIA	Registro de los 3 a 4 ejercicios de coordinación y equilibrio seleccionados por cada equipo para el drill (ficha técnica de movimientos).
INSTRUMENTO	Lista de cotejo de ejecución motriz.
APOORTE AL PRODUCTO INTEGRADOR	Construye el primer bloque de movimiento del drill gimnástico "NutriCuy Andino en Movimiento": la base de coordinación y equilibrio.
COMPETENCIA TRANSVERSAL	Gestiona su aprendizaje de manera autónoma (organiza estrategias y roles con su equipo para seleccionar y ensayar los ejercicios).

V. NOTA SOBRE LA ADECUACIÓN A 45 MINUTOS

Respecto a la versión original de 90 minutos, se mantienen los mismos desempeños, criterios y evidencia. Se optimiza el tiempo reduciendo el circuito a 4 estaciones de corta duración (en lugar de un circuito extenso), acortando el tiempo de selección y ensayo en equipo, y concentrando la evaluación y la retroalimentación en una muestra breve durante el cierre. De ser necesario, el ensayo y ajuste fino de la secuencia puede continuar al inicio de la sesión 3.