

SESIÓN DE APRENDIZAJE N.º 3

"Construimos secuencias de ritmo y desplazamientos: segundo 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	90 minutos
DOCENTE	Julón Ramos, Luis	N.º SESIÓN	3 de 8
UNIDAD	"Nos movemos con ritmo y salud: presentamos un drill gimnástico para promover la vida saludable y difundir NutriCuy Andino"	FECHA	08/07/ 2026

II. PROPÓSITO DE LA SESIÓN Y APRENDIZAJES ESPERADOS

Propósito:

Elaborar secuencias rítmicas de desplazamiento que se integrarán como segundo bloque del drill gimnástico, vinculándolas con la identidad cultural andina.

COMPETENCIA / CAPACIDADES	DESEMPEÑO PRECISADO	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD. - Comprende su cuerpo. - Se expresa corporalmente.	Ejecuta secuencias de movimiento siguiendo un ritmo (musical, con palmas o percusión corporal), combinando desplazamientos en distintas direcciones y velocidades.	Ejecuta desplazamientos ajustados al ritmo propuesto.
ENFOQUE INTERCULTURAL (vinculado a la competencia motriz).	Incorpora elementos rítmicos de la cultura andina (huaynos, cashuas u otros ritmos locales) en la secuencia de desplazamientos del drill, valorando su identidad cultural.	- Incorpora elementos culturales andinos en la secuencia. - Trabaja de manera coordinada con su equipo.

Enfoque transversal:

Intercultural (respeto por la identidad cultural, diálogo intercultural y valoración de lo propio al incorporar ritmos y música andina en las secuencias de desplazamiento).

III. SECUENCIA DIDÁCTICA (90 MINUTOS)

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

MOMENTO	TIEMPO	ESTRATEGIAS / ACTIVIDADES	RECURSOS
INICIO	20 min	Bienvenida y recordatorio de acuerdos de convivencia (1 min). Motivación: juego rítmico "el eco corporal" — el docente marca un patrón de palmas y pasos sencillos, y los estudiantes lo repiten en cadena, aumentando progresivamente la dificultad (4 min).	Equipo de sonido o parlante portátil, música andina, espacio amplio

MOMENTO	TIEMPO	ESTRATEGIAS / ACTIVIDADES	RECURSOS
		Se escucha un breve fragmento musical con ritmos andinos (huayno o cashua) vinculado a la comunidad de Porcón - Cajamarca, invitando a los estudiantes a moverse libremente al compás (3 min). Recojo de saberes previos: se pregunta "¿Qué ritmos o bailes andinos conocen de su comunidad o familia?", "¿Qué pasos o movimientos recuerdan de ellos?" y "¿Cómo se relacionan el ritmo y los desplazamientos que trabajamos en la sesión anterior de coordinación y equilibrio?" (3 min). Conflicto cognitivo: se plantea la pregunta "¿Cómo podemos combinar pasos, direcciones y velocidades distintas sin perder el pulso de la música ni la sincronía con nuestro equipo?". Se recogen hipótesis breves (3 min). Propósito y organización: el docente comunica el propósito de la sesión ("hoy construiremos el segundo bloque del drill: ritmo y desplazamientos con identidad andina") y los estudiantes se reúnen en los equipos definidos en la sesión 1 (2 min). Calentamiento general y activación articular, con énfasis en tobillos y rodillas por los desplazamientos (4 min).	
DESARROLLO	55 min	Gestión y acompañamiento del desarrollo de las competencias: 1. Práctica de pasos básicos (15 min): el docente enseña de manera progresiva 3 a 4 pasos básicos siguiendo el pulso musical andino (paso lateral, paso adelante-atrás, giro simple, paso cruzado), practicándolos primero de forma individual y luego en pareja. El docente corrige el ajuste al pulso y la postura corporal. 2. Exploración de desplazamientos en equipo (10 min): cada equipo experimenta combinando los pasos aprendidos con desplazamientos en distintas direcciones (adelante, atrás, laterales, diagonales) y velocidades, buscando cuáles se ejecutan con mayor fluidez grupal. 3. Creación de la secuencia rítmica (20 min): cada equipo crea su propia secuencia de desplazamientos con ritmo andino, combinando entre 4 y 6 movimientos, cuidando el orden, las direcciones y la relación con la música elegida. El docente acompaña a cada equipo, formula preguntas orientadoras ("¿el paso se ajusta al pulso?", "¿todos ejecutan el mismo desplazamiento a la vez?") y ofrece alternativas para los estudiantes con mayor dificultad motriz. 4. Ensayo y ajuste de tiempos (10 min): los equipos ensayan su secuencia completa las veces necesarias, ajustando la sincronía grupal y	Equipo de sonido, cintas o tizas para marcar direcciones, cronómetro

MOMENTO	TIEMPO	ESTRATEGIAS / ACTIVIDADES	RECURSOS
		el tiempo de cada desplazamiento, y preparan una muestra breve para el cierre.	
CIERRE	15 min	Evaluación: cada equipo presenta su secuencia rítmica de desplazamientos ante la clase (aproximadamente 1 minuto por equipo). El docente registra la ejecución mediante una lista de cotejo y, de ser posible, un breve registro en video como evidencia (8 min). Coevaluación entre equipos: al finalizar cada muestra, un equipo compañero brinda una retroalimentación breve y respetuosa, destacando un logro y una sugerencia de mejora (3 min). Metacognición: se responde de forma oral y voluntaria a las preguntas "¿Qué paso me resultó más difícil de ajustar al ritmo?", "¿Cómo lo logré o qué necesito seguir practicando?" y "¿Qué aprendí sobre los ritmos andinos de mi comunidad?" (3 min). Se anuncia el propósito de la siguiente sesión (formaciones grupales) y se registra en el cuaderno de campo la secuencia rítmica creada por cada equipo, como insumo para la sesión 4 (1 min).	Lista de cotejo, celular para registro en video, cuaderno de campo

IV. EVIDENCIA, INSTRUMENTO Y APOORTE AL PRODUCTO INTEGRADOR

EVIDENCIA	Secuencia rítmica de desplazamientos registrada (video corto o ficha de pasos).
INSTRUMENTO	Lista de cotejo de ejecución motriz.
APOORTE AL PRODUCTO INTEGRADOR	Añade el segundo bloque de movimiento del drill gimnástico "NutriCuy Andino en Movimiento": ritmo y desplazamientos con identidad cultural andina.
COMPETENCIA TRANSVERSAL	Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC (utiliza el celular para registrar en video la secuencia rítmica y autoevaluar su ejecución).

V. RECOMENDACIONES PARA LA DOCENTE / EL DOCENTE

- Seleccionar con anticipación 1 o 2 fragmentos musicales andinos breves (huayno, cashua u otro ritmo local) y verificar el funcionamiento del equipo de sonido antes de la sesión.
- Enseñar los pasos básicos de forma progresiva (primero sin música, luego con música lenta, finalmente con el tempo real) para asegurar que todos los estudiantes los asimilen.
- Marcar el espacio con conos, cintas o tizas para orientar las direcciones de desplazamiento y evitar choques entre equipos.
- Registrar en video las secuencias de cada equipo, pues servirán como insumo para la coevaluación y el ensamblaje del drill completo en la sesión 6.