



PROYECTO DE APRENDIZAJE N°

I.E :
 GRADO : PRIMERO
 SECCIÓN : "A"
 AREA : EDUCACIÓN FÍSICA
 DOCENTE : WILLIAM INCA CAUTI



FASE I: PREPARACIÓN.

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA



La emergencia sanitaria en la que vivimos ha traído una serie de problemas en la salud de las personas, principalmente en nuestros estudiantes de la región Ayacucho que están en pleno desarrollo biológico, psicológico, morfológico, somático, etc. Al conversar con muchos padres de familia y los mismos estudiantes se ha recabado información muy importante sobre los cambios en la rutina de la convivencia familiar en los hogares, aparte de tener problemas en la conectividad para recibir sus clases virtuales, muchos han evidenciado la dependencia a los celulares y otros aparatos electrónicos **dejando de lado las prácticas de actividades físicas, recreativas** y producto de ello va aumentando el **sedentarismo, incremento de peso y desórdenes en la alimentación** que va en perjuicio de la salud de cada uno de ellos. Bajo esa perspectiva, nuestro reto es responder a la siguiente pregunta con planteamientos, ideas y hechos concretos. **¿qué debemos hacer para cuidar nuestro cuerpo y mantener nuestra salud en el contexto de la emergencia sanitaria?**

TÍTULO DEL PROYECTO

Cuidemos nuestro cuerpo y mantengamos una vida saludable en el contexto de la emergencia sanitaria.

PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

Reconocer la importancia y el beneficio de la actividad física y la alimentación para mantener una vida activa y saludable.

SELECCIÓN DE COMPETENCIAS Y CAPACIDADES

Que aprendizajes logran mis estudiantes con este Proyecto

Competencias	Capacidades	Desempeños
Asume una vida saludable.	<ul style="list-style-type: none"> Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higienes corporal y la salud. 	<ul style="list-style-type: none"> Explica a cerca del bienestar (predisposición, disponibilidad y motivación) que produce la práctica de actividad física en relación con la salud (física, emocional, psicológica, etc.) antes, durante y después de la práctica. Reconoce su estado nutricional y sus hábitos alimenticios y cómo impactan en su salud integral y propone mejorar para potenciar su bienestar físico y mental.



	<ul style="list-style-type: none"> Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida. 	<ul style="list-style-type: none"> Realiza ejercicios y movimientos que no dañen su salud en la práctica de actividad física y utiliza los resultados obtenidos en las pruebas que evalúan la aptitud física para mejorar su calidad de vida y en relación con sus características personales. Ejemplo los estudiantes se hidratan antes, durante y después de la práctica de la actividad física.
Competencias transversales		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	<ul style="list-style-type: none"> Define metas de aprendizaje. Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje. Monitorea y ajusta su desempeño durante el proceso de aprendizaje. 	
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por la TIC.	<ul style="list-style-type: none"> Personaliza entornos virtuales. Gestiona información del entorno virtual. Interactúa en entornos virtuales. Crea objetos virtuales en diversos formatos. 	
Enfoque Transversal	<ul style="list-style-type: none"> De derecho Búsqueda de la excelencia 	

FASE II: FORMULACIÓN. Determinar los aprendizajes a desarrollarse en este proyecto. Intervienen estudiantes, otros docentes y otros actores educativos.

¿QUÉ DEBEMOS SABER?	¿CÓMO LO HAREMOS?	¿QUÉ RECURSOS NECESITAMOS?
Relaciono mis capacidades físicas con mi salud		
¿Qué capacidades físicas tiene mayor relación con la salud?	Análisis de capacidades físicas básicas.	<ul style="list-style-type: none"> Actividades complementarias. Actividades de la web.
¿Para qué crees que sirve un circuito de ejercicios?	Análisis de circuitos, creación y ejecución de circuitos.	<ul style="list-style-type: none"> Textos diversos. Internet. Computadora. celular
¿Por qué crees que es importante la alimentación y la actividad física para el organismo?	Investigación y sustentación de la teoría	
¿Cuáles son los principales nutrientes que deben tener los alimentos de consumo diario?	Análisis de la importancia de alimentos nutritivos y lista de alimentos nutritivos.	
Exploro diversas actividades físicas y cuido mi salud		
¿Qué crees que hace la gente en un gimnasio o en los parques por las mañanas?	Descripción de los hechos	<ul style="list-style-type: none"> Actividades complementarias. Actividades de la web. Textos diversos. Internet. Computadora. celular
¿Cuál de las actividades físicas te gustaría practicar? ¿Por qué?	Evaluación, análisis, síntesis y sustentación	
¿Por qué crees que practicando actividades físicas vas a sentirte bien?	Lectura de propuestas de autores y sustentación.	
¿Qué debes tener en cuenta para practicar actividades físicas?	Propuestas y sustentación	
Reconozco los alimentos nutritivos para mantenerme saludable		
¿Qué idea tienes sobre la alimentación saludable?	Analizar, conocer y reflexionar.	<ul style="list-style-type: none"> Actividades complementarias.



Por qué crees que una buena alimentación y la actividad física mantienen tu bienestar	Sustentar y listar recomendaciones sobre hábitos saludables. Crea rutinas de actividad física	<ul style="list-style-type: none"> • Actividades de la web. • Textos diversos. • Internet. • Computadora. • celular
¿Cuáles son los principales nutrientes que contienen los alimentos?	Identifica y clasifica alimentos nutritivos	
Elaboro un plan semanal de vida saludable		
¿Qué idea tienes al observar las imágenes de los alimentos mostrados?	Observar, clasificar y describir el valor proteico de los alimentos.	<ul style="list-style-type: none"> • Actividades de la web. • Textos diversos. • Internet. • Computadora. • celular
¿Para qué te podría servir lo que has visto en el video o las imágenes?	Describir la importancia de cada grupo de ejercicios planteados y	<ul style="list-style-type: none"> • Imágenes de frutas, verduras, legumbres, tubérculos, etc.
¿Por qué crees que es importante planificar las actividades de tu vida diaria?	Describir la importancia y planificar la actividad semanal físicas y alimentación saludable.	<ul style="list-style-type: none"> • Plan semanal de alimentación y actividad física.

PRODUCTO DEL PROYECTO

Formulación de Proyecto	Producto
¿Qué debemos hacer para cuidar nuestro cuerpo y mantener una vida saludable en el contexto de la emergencia sanitaria?	Plan semanal de actividad física y alimentación saludable para mejorar su salud y bienestar (físico, psicológico y emocional) en acuerdo con su familia.

FASE III: PLANIFICACIÓN. Cronograma de actividades y tareas que corresponden al mes de

ACTIVIDADES Y TAREAS			
SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
<ul style="list-style-type: none"> • Conozcamos nuestras capacidades físicas y la importancia de los alimentos. • Acondicionamos nuestras capacidades físicas con procedimientos específicos. • Creamos un circuito de ejercicios para mejorar mis capacidades físicas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Identificamos actividades físicas para nuestro bienestar. • Practicamos actividades físicas de nuestra preferencia. • Creamos una secuencia con actividades físicas de nuestra elección. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hablemos sobre alimentación saludable y actividad física. • Practicamos actividad física e identificamos alimentos nutritivos. • Creamos nuestra rutina de actividad física y una lista de hábitos saludables. 	<ul style="list-style-type: none"> • Recordamos lo aprendido sobre una vida saludable. • Planificamos nuestra actividad física y alimentación saludable. • Reflexionamos sobre nuestro plan de actividad física y alimentación saludable.

FASE IV: INVESTIGACIÓN.

INVESTIGACIÓN DE INFORMACIÓN	ESTRATEGIAS	
	ESTUDIANTES	DOCENTE
<ul style="list-style-type: none"> • Las capacidades físicas básicas (Educación Física y más). • https://www.youtube.com/watch?v=JwFqEWCK7nw 	<ul style="list-style-type: none"> • Visualiza video • Lee textos • Analiza información. 	<ul style="list-style-type: none"> • Prepara actividades complementarias.



<ul style="list-style-type: none"> • Circuito 8 estaciones para adaptación física (David Ferrero). • https://www.youtube.com/watch?v=ymRzLLhxhql • La importancia de la alimentación para nuestro cuerpo” (Instituto de Inmuno Oncología Dr. Ernesto J. V. Crescenti) • https://www.youtube.com/watch?v=4Gc4XGnLa4Y • Juegos recreativos en casa (ColegioAmericanoXalapa. • https://www.youtube.com/watch?v=P9JjXvO7Mro • Carnaval de Arequipa (Marko Sanchez): • https://www.youtube.com/watch?v=W84MriAWBQ • Alimentación saludable” (CEC CF) • https://www.youtube.com/watch?v=4ZPrNhBALIQ • Activación Física Equipo 4” (Alejandro Zúñiga): • https://www.youtube.com/watch?v=yBUGmoie09Y • Ejercicios Educación Física: (ARTS Los Andes) • https://www.youtube.com/watch?v=wYT7U7MQ8wM <p>Y revisión de otras bibliografías y videos en YouTube y otras plataformas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Anota resúmenes. • Genera ideas • Responde preguntas. • Propone preguntas. • Organiza información en organizadores. • Redacta informes. • Socializa y comparte sus productos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Facilita bibliografías y textos. • Media los aprendizajes. • Recoge evidencias • Realiza el seguimiento y retroalimentación. • Propone actividades. • Modera la socialización de productos. • Evalúa los productos y las evidencias. • Promueve integración.
PRODUCTO FINAL	Plan semanal de actividad física y alimentación saludable para mejorar su salud y bienestar (físico, psicológico y emocional) en acuerdo con su familia.	
SOCIALIZACIÓN	El docente organiza una reunión a través de una plataforma virtual (Google meet, Zoom, Clasroom u otro) y cada estudiante presenta con una pequeña exposición las fases del desarrollo de sus productos. Se realiza la ronda de preguntas y respuestas donde se aclara las dudas que se originan producto de la socialización. Finalmente reflexionan metacognitivamente entre todos y acuerdan compromisos.	

FASE V: EVALUACIÓN.

EVALUACIÓN

Se tomará la evaluación formativa, enfatizando el logro de los aprendizajes de los estudiantes teniendo en cuenta los siguientes aspectos, para ello será necesario realizar el monitoreo y la retroalimentación respectiva.

Monitoreo de las actividades	<ul style="list-style-type: none"> • Mantener la comunicación permanente con los estudiantes de acuerdo al horario establecido. • Recoger las dudas e inquietudes de los estudiantes. • Convocar a cada niño o niña para que presente sus avances y exponga sus dudas. • Reforzar la revisión y mirada atenta al desarrollo de los productos. • Hacer sugerencias e indicaciones para dar cumplimiento de los trabajos. • Cuidar el cronograma de actividades
Retroalimentación formativa	<ul style="list-style-type: none"> • Ofrecer preguntas (Clarificar) • Reconocer avances y logros (Valorar) • Ofrecer sugerencias (Expresar inquietudes o sugerencias) • Ofrecer andamiaje



Uso de Registro de Observación: Con el uso de este instrumento, se evaluará los aprendizajes de los estudiantes y, asimismo servirá para efectuar la retroalimentación de las actividades teniendo en cuenta las competencias, capacidades y desempeños seleccionados.

Logros de aprendizajes (criterios)	Logros	Dificultades	Retroalimentación
Realiza actividad física de intensidad moderada usando la ejercitación en circuito para mejorar sus capacidades físicas de fuerza, flexibilidad y resistencia.			
Reconoce la importancia y el beneficio de la actividad física y la alimentación para su salud y calidad de vida.			
Realiza diversos movimientos de manera creativa, coordinando su cuerpo con seguridad y confianza en diferentes situaciones como medio para su bienestar.			
Realiza secuencias de movimientos de manera creativa, expresando sus emociones a partir del ritmo y la música de su región como medio para su bienestar.			
Reconoce la importancia de la ingesta adecuada de alimentos nutritivos de su entorno, la práctica de actividades físicas y hábitos saludables para fortalecer su organismo y mantener su bienestar.			
Elaborar un plan semanal de actividad física y alimentación saludable para mejorar su salud y bienestar (físico, psicológico y emocional) tomando acuerdos con su familia			

.....
V.B. Director

.....
Firma Docente