



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN**



**ESCUELA PROFESIONAL DE PERFECCIONAMIENTO DOCENTE - EPD-**  
**PROGRAMA DE COMPLEMENTACIÓN ACADÉMICA Y PROFESIONAL -PROCAP-**

**PLAN DE SESIÓN DE APRENDIZAJE PARA**  
**EXAMEN DE HABILITACIÓN PROFESIONAL**

**I. DATOS GENERALES:**

- 1.1 Institución Educativa : N° 16470 “San Ignacio de Loyola”  
1.2 Ciclo : VII  
1.3 Grado : Cuarto  
1.4 Sección : A  
1.5 Fecha : 28 de setiembre del 2018  
1.6 Hora : 3: 05 p.m  
1.7 Duración : 45 minutos  
1.8 Bachiller : Colunche Edquén Juan Pablo  
1.9 Especialidad : Educación Física  
1.10 Jurado Evaluador :  
Presidente : Mg. Santos Augusto Chávez Correa  
Secretario : Ing. Eduardo Rodríguez Díaz  
Vocal : M.Cs. Nelson Urcia Yengle

**II. DATOS CURRICULARES.**

- 2.2. Área : Educación Física  
2.3. Componente : Condición Física y Salud  
2.4. Título de sesión : “Ponte en forma”

**III. APRENDIZAJES ESPERADOS.**

COMPETENCIA	CAPACIDADES	INDICADORES DE LOGRO	TÉCNICA	INSTRUMENTO
Comprensión y desarrollo de la	Estructura una secuencia de ejercicios para	Realiza ejercicios secuenciales de	Observación Sistemática	Lista de cotejo

28/09  
17:15 m

V. B.  
*[Handwritten signature]*

corporeidad y la salud	la activación fisiológica general	calentamiento participando activamente		
ACTITUD: demuestra responsabilidad al participar en los ejercicios de activación corporal.				

#### IV. SECUENCIA DIDÁCTICA

Estrategias	Medios y materiales	Tiempo probable
<p><b>Inicio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saludo del docente a los estudiantes.</li> </ul> <p><b>Motivación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Participan en un juego: "El barco se hunde" dirigido por el docente.</li> </ul> <p><b>Recuperación de saberes previos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ El docente plantea las siguientes interrogantes.</li> <li>✓ ¿Qué es el calentamiento? ¿Por qué son necesarios los ejercicios de calentamiento en las actividades físicas y deportivas?</li> </ul> <p><b>Conflicto cognitivo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Qué sistemas orgánicos del cuerpo intervienen en el calentamiento?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Campo deportivo</li> <li>✓ Ficha de trabajo grupal</li> </ul>	10'
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Desarrollo.</li> <li>✓ Propósito de la sesión.</li> <li>✓ Profundizando las respuestas dadas anteriormente por los estudiantes.</li> <li>✓ Se les entrega una ficha de tareas a los equipos que quedaron formados anteriormente los cuales realizarán las actividades propuestas en la ficha de tareas (anexo N° 01)</li> <li>✓ se divide a la sección en dos partes de igual número de integrantes y participan en el juego</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Campo deportivo</li> <li>✓ Ficha de trabajo grupal Conos</li> </ul>	25'

<p>tumba y levanta conos. Objetivo elevar la intensidad del calentamiento.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Descripción: cada equipo con 10 conos, equipo A tendrá los conos tumbados al inicio, mientras que el equipo B, con los conos parados a la señal deberá pasar al otro campo e invertir el cono del adversario, pero al mismo tiempo velarán por mantener sus conos en posición inicial.</li> <li>✓ En grupos de 4, dos en cada lado frente a frente con un balón, a la señal pasan el balón con la mano al compañero del frente y se cambian de columna corriendo a repetir la acción del lado contrario.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Balones</li> <li>✓ Silbato.</li> </ul>	
<p><b>Cierre.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Realizan ejercicios de relajación: tendidos en el piso tratan de cerrar los ojos y escuchar la mayor cantidad de sonidos que se emite en la naturaleza.</li> <li>✓ Reflexionan sobre la actividad realizada.</li> <li>✓ ¿Cómo aprendieron? ¿Cuánto sabían sobre el tema? ¿Encontró algunas diferencias? ¿Qué dificultades se presentaron? ¿En qué debemos mejorar?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ficha de cotejo.</li> <li>✓ Silbato</li> <li>✓ Cronómetro.</li> </ul>	10'

## V. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.

### Básica.

- 5.1. Vicente Martínez de Haro (2005) libro de texto del alumno, Educación Física – ESO 4
- 5.2. Álvarez del Villar (1983). *Preparación física del fútbol basada en el atletismo*. Editorial Gymnos: Madrid.

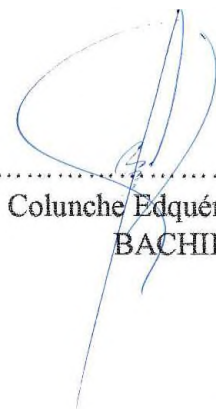
### De Profundización

- 5.3. Álvarez del Villar (1992). *Atletismo básico: Una orientación pedagógica*. Gymnos: Madrid.
- 5.4. Mora, J. (1989). *Las capacidades físicas o bases del rendimiento motor*. Cádiz: Col. Educación Física.

### Técnico pedagógica

- 5.5. Contreras, O. (1998). *Didáctica de la Educación Física*. Editorial Inde: Barcelona
- 5.6. MINEDU (2009). *Diseño Curricular Nacional*. Lima: MINEDU.
- 5.7. MINEDU (2010). *Orientaciones para el Trabajo Pedagógico del área de educación física*. Lima: MINEDU.

Cajamarca 28 de setiembre del 2018



.....  
Colunche Edquén Juan Pablo  
BACHILLER.

Vº Bº  

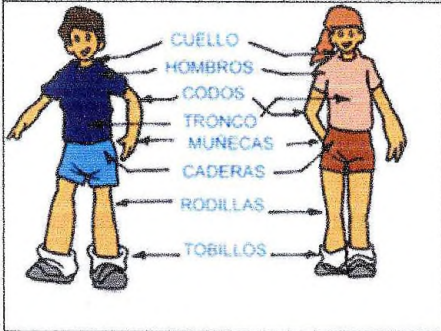





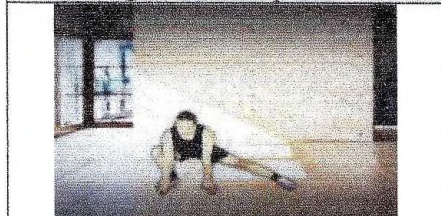

## ANEXOS

### ANEXO N° 01.

#### ¿QUÉ ES EL CALENTAMIENTO?

Se define como el conjunto de actividades o de ejercicios, de carácter general primero y específico después, que se realizan previamente a toda actividad física con el fin de poner en marcha todos los órganos y crear una buena disposición para un rendimiento máximo, utilizando ejercicios de carácter general utilizando la caminata el trote carrera continua, de forma suave y progresiva, tiene como objetivo activar sistemas, circulatorio, respiratorio, muscular y locomotor.

ANEXO N° 02

Actividad N° 01	Actividad N° 02	Actividad N° 03
<p>Participan en un juego: "El barco se hunde" Dirigido por el docente Objetivo; formar equipos de trabajo.</p>	<p>Caminar de costado cruzando las piernas, desplazarse de espaldas, caminar elevando las rodillas.</p>	<p>En equipo desplazarse por diferentes partes del campo en forma de gusano cogiéndose de los hombros.</p>
<p>Actividad N°04, trabajan todos en equipo, movilidad articular (rotaciones)</p>	<p>Actividad N° 05. Elevación de brazos alterno: Eleva un brazo, mientras bajas el otro.</p>	<p>Actividad N° 06. Estiramiento lateral de hombro: Repite 30 segundos cada brazo.</p>
		
<p>Actividad N° 07. Tocar la punta de los pies: De pie con las piernas juntas, intenta tocarte la punta de los pies sin doblar las rodillas, mantén esa posición durante 30 segundos</p>	<p>Actividad N° 08. Rotación de cadera, pon las manos en la cintura y mueve la cadera de derecha a izquierda</p>	<p>Actividad N° 09 De pie, coge un pie con las manos por detrás de la espalda e intenta tocar con el talón en el glúteo, repite 30 segundos cada pierna</p>
		
<p>Actividad N° 10, zancada lateral, mueve el cuerpo hacia el lado que flexionamos la pierna, rodilla flexionada, no debe sobrepasar la punta de los pies, repite 30 segundos cada pierna.</p>	<p>Actividad N° 11 Realizar un ejercicio de estiramiento para el tren superior creado por grupo de trabajo</p>	<p>Actividad N° 12, Realizar un ejercicio de estiramiento para el tren inferior creado por grupo.</p>
	<p>Dibujar en casa</p>	<p>Dibujar en casa</p>

## ANEXO N° 03

## LISTA DE COTEJO.

- 1.1 Institución Educativa : N° 16470 "San Ignacio de Loyola"  
 1.2 Ciclo : VII  
 1.3 Grado : Cuarto  
 1.4 Sección : A  
 1.5 Fecha : 28 de setiembre del 2018  
 1.6 Duración : 45 minutos  
 1.7 Bachiller : Colunche Edquén Juan Pablo

**Indicadores de logro:** Realiza ejercicios secuenciales de calentamiento participando activamente.

N°	Nombres y Apellidos	Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
01	Adrianzen Peña Cesar Anthony	5	4	2	1
02	Aldaz Alcántara Diana C				
03	Ancajima Núñez José				
04	Córdova Córdova Irma				
05	Córdova García luz karina				
06	Córdova Huamán Flor				
07	Cruz Solano Dilmer Jordán				
08	Díaz García Marco Antonio				
09	Flores Ramírez Jeferson Yazid				
10	Guerrero Castillo Brayan H.				
11	Guerrero risco Percy				
12	Meléndrez Alberca Elvía Yolita				
13	Núñez Delgado Diana Vanessa				
14	Pintado Flores Diana Lisbeth				
15	Pintado Ramírez María Alejen				
16	Quintana Merino Tatiana A.				
17	Ramírez García Jean Marco				
18	Ramírez Ramírez Cristofer				
19	Rodríguez Ramos Vanessa				
20	Rojas Sahuanga Anthony J.				
21	Sena Ramírez Junior				
22	Velasco Pusma Euler Yolver				