**Colegio Algarrobos** Coordinación III Nivel

***GUÍA DEL ALUMNO***

1. ***DATOS GENERALES***

TRIMESTRE : **III**

CURSO : Educación Física

GRADO : Tercero de secundaria

AULA : “A” y “B”

PROFESOR : Juan Reyes Rodríguez

HORAS SEMANALES : 02

1. ***UNIDADES DE LA ASIGNATUR***

|  |  |
| --- | --- |
| **TRIMESTRE** | **UNIDAD 03** |
| **III** | ***“DESARROLLO MI CAPACIDAD FÍSICA Y FORTALESCO LOS DIFERENTES SEGMENTOS DE MI CUERPO DURANTE LA CUARENTENA”*** |

1. ***COMPETENCIAS Y CAPACIDADES A EVALUAR:***

|  |  |
| --- | --- |
| **COMPETENCIA** | **CAPACIDADES** |
| **SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD.** | Comprende su cuerpo |
| Se expresa corporalmente |
| **ASUME UNA VIDA SALUDABLE.** | Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud |
| Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida |
| **INTERACTÚA A TRAVÉS DE SUS HABILIDADES SOCIOMOTRICES** | Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices |
| Crea y aplica estrategias y tácticas de juego |

1. ***CONTENIDOS DE OBJETIVOS FUNDAMENTALES E INDIVIDUALES***

**DURACIÓN:** 21 de setiembre – 22 de diciembre

**CONTENIDOS FUNDAMENTALES**

* Alimentación saludable
* Ejercicios combinados
* Activación corporal general
* Desarrollo de la fuerza.
* Desarrollo de la capacidad física
* Movimientos articulares
* Condición física
* Explica la repercusión que tiene la práctica de actividad física sobre su estado de ánimo y sus emociones con el trabajo virtual desde casa.
* Realiza actividad física para mejorar sus capacidades condicionales
* Plantea y ejecuta soluciones durante el desarrollo de sus prácticas físicas en el trabajo virtual.
* Participa activa y placenteramente en durante las clases virtuales propuestas.

**CONTENIDOS INDIVIDUALES**

* Logra un correcto desempeño en el desarrollo de la actividad propuesta.
* Logra la mejor ejecución de los ejercicios propuestos en el trabajo virtual.

***ORIENTACIONES METODOLÓGICAS***

Es importante que te fijes en los siguientes puntos:

1. Escucha con atención las indicaciones y la participación de todos
2. Si no puedes entrar en alguna de tus sesiones online, coordina con tu tutor o envía un mensaje a intranet, para poder justificar.
3. Al ingresar, enciende tu cámara para que los demás puedan verte y el profesor pueda tomar tu asistencia
4. Cuida tu porte personal al ingresar a una sesión online: modo de vestir correctamente el uniforme de educación física del colegio (polo con la insignia del colegio, short blanco con rayas verdes, medias y zapatillas totalmente BLANCAS (OBLIGATORIO)
5. Mientras el profesor habla, apaga tu micrófono para que los demás no se distraigan y todos puedan prestar atención
6. Los alumnos deberán presentar sus trabajos virtuales en las fechas señaladas.
7. Los alumnos participaran activamente en las prácticas virtuales en vivo a través de la plataforma zoom.
8. ***BIBLIOGRAFÍA* / LINKOGRAFIA DE CONSULTA**

* Currículo Nacional del ministerio de educación
* Página de Internet. You Tube, otros.

1. ***SISTEMA* *DE EVALUACIÓN*.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Sistema de evaluación** | **Porcentaje** | **¿Qué evaluaré?** |
| **proceso** | **70%** | Atención y participación activa en clase virtual.  Prácticas de ejercicios online.  Trabajos prácticos en casa.  Monitoreo de las clases en la plataforma zoom.  Control de encargos durante la clase virtual  Evaluaciones de control después de cada sesión virtual. |
| **Final** | **30%** | **Evaluación de unidad** |
| **Total** | **100%** |  |