**Colegio Algarrobos** Coordinación II Nivel

***GUÍA DEL ALUMNO***

1. ***DATOS GENERALES***

TRIMESTRE : **II**

CURSO : Educación Física

GRADO : 1ro sec.

AULA : “A” y “B”

PROFESOR : Juan Reyes Rodríguez

HORAS SEMANALES : 04

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

|  |  |
| --- | --- |
| **TRIMESTRE** | **UNIDAD 02** |
| **II** | ***“DESARROLLAMOS EJERCICIOS DE FORMACIÓN CORPORAL Y SUS IMPLICANCIAS EN SU CALIDAD DE VIDA EN TIEMPOS DE 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:** 22 de junio – 18 de setiembre

**CONTENIDOS FUNDAMENTALES**

* Muestra coordinación (ajuste del cuerpo, fluidez y armonía en los movimientos, entre otros) al realizar actividades de coordinación dinámica general en tiempo de cuarentena.
* Resuelve situaciones motrices a través del dominio y alternancia de sus lados orientándose en un espacio y un tiempo determinado.
* Realiza ejercicios y movimientos que no dañen su salud en la práctica de actividad física en tiempos del coronavirus.
* Reconoce su estado nutricional y sus hábitos alimenticios en tiempos de la pandemia.
* Se relaciona con sus compañeros en diversos entornos interactuando de manera asertiva incluso en el trabajo virtual desde casa.
* Muestra actitudes de responsabilidad, solidaridad, respeto, cuidado de sí mismo

en las prácticas de las diferentes actividades físicas propuestas en el trabajo remoto.

**CONTENIDOS INDIVIDUALES**

* Lograr el desarrollo de las actividades propuestas virtualmente tratando de mantenerse bien físicamente.
* Lograr la mejor ejecución de los ejercicios propuestos para el trabajo en casa.

***ORIENTACIONES METODOLÓGICAS***

Es importante que te fijes en los siguientes puntos:

* + 1. Es importante escuchar con mucha atención las indicaciones para el desarrollo de los aprendizajes.
    2. Ser puntual en el horario de ingreso a las clases virtuales.
    3. 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)**
    4. Los alumnos deberán presentar sus trabajos virtuales en las fechas señaladas.
    5. Los alumnos participaran activamente en las prácticas virtuales en vivo a través de la plataforma zoom.

1. ***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  Prácticas virtuales en vivo.  Trabajos de investigación.  Monitoreo de las clases.  Control de encargos durante la clase.  Evaluaciones de control después de cada sesión. |
| **Final** | **30%** | **Evaluación de unidad** |
| **Total** | **100%** |  |