**Colegio Algarrobos** Coordinación III Nivel

***GUÍA DEL ALUMNO: Modalidad clases virtuales***

1. ***DATOS GENERALES***

TRIMESTRE : **III**

CURSO : Educación Física

GRADO : Segundo de Secundaria

AULA : “A” y “B”

PROFESOR : Juan Reyes Rodríguez

HORAS SEMANALES : 02

1. ***UNIDADES DE LA ASIGNATURA***

|  |  |
| --- | --- |
| **TRIMESTRE** | **UNIDAD 03** |
| **III** | **“DESARROLLO MI CONDICIÓN FÍSICA EN CASA FORTALECIENDO MIS HABILIDADES Y DESTREZAS BÁSICAS”.** |

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**

* Importancia de la activación corporal en tiempos de cuarentena.
* La activación corporal
* Salud e higiene
* Elongamiento muscular
* Habilidades y destrezas
* Capacidad Física
* Acondicionamiento físico.
* Economía de esfuerzo físico.
* Realiza secuencias de movimientos siguiendo rutinas y ritmos diferentes.
* 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.

**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. 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. ***ESCALA DE NOTAS***

