**Colegio Algarrobos** Coordinación Nivel III

***GUÍA DEL ALUMNO***

1. ***DATOS GENERALES***

TRIMESTRE : **I**

CURSO : Educación Física

GRADO : 5to

SECCIÓN : “A” –“B”

PROFESOR : Lic. Flavio Ygnacio Torres

HORAS SEMANALES : 04

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

|  |  |
| --- | --- |
| TRIMESTRE | **UNIDAD 01** |
| **I** | **“Conozcamos los test de capacidades y los fundamentos técnicos del voleibol y su reglamento”.** |

***III. COMPETENCIA Y CAPACIDADDES A EVALUAR:***

**3.1. COMPETENCIA**: **SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU**

**MOTRICIDAD**

**3.2. CAPACIDAD**:

* **Comprende su cuerpo**
* **Se expresa corporalmente**

**3.3. COMPETENCIA**: **ASUME UNA VIDA SALUDABLE**

**3.4. CAPACIDAD**:

* **Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud.**
* **Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida**

**3.5. COMPETENCIA**: **INTERACTÚA A TRAVÉS DE SUS HABILIDADES SOCIOMOTRICES**

**3.6. CAPACIDAD**

* **Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices**
* **Crea y aplica estrategias y tácticas de juego**

***CONTENIDOS DE OBJETIVOS FUNDAMENTALES E INDIVIDUALES***

**DURACIÓN:** **06 de abril al 19 de junio.**

**CONTENIDOS FUNDAMENTALES**

Desarrollo de temas de investigación sobre primeros auxilios

Explicación en video tutorial. sobre las condiciones físicas – la resistencia,

flexibilidad, fuerza y velocidad.

Video conferencia sobre las principales reglas del vóleibol.

Video conferencia sobre mis capacidades físicas a través del vóleibol.

Video conferencia en la ejecución de la coordinación y equilibrio de la técnica del voleo

en forma estática y en movimiento con el balón.

Video conferencia como se ejecuta con coordinación y equilibrio la técnica de la

recepción del balón con el antebrazo.

Video conferencia como se ejecuta los saques bajo mano, y tenis con el balón.

Video conferencia de cómo se ejecuta en coordinación un ataque o remate con el balón.

Retroalimentación sobre las estrategias básicas en el desarrollo de un juego de y cuánto conoces de su reglamentación.

**CONTENIDOS INDIVIDUALES**

* Practicar en casa el correcto voleo, recepción usando la técnica correcta en el vóleibol
* Lograr llegar a conocer la reglamentación del voleibol.

***ORIENTACIONES METODOLÓGICAS***

Es importante que te fijes en los siguientes puntos:

* + 1. Es importante escuchar con mucha atención en casa, las indicaciones que menciona el profesor del desarrollo de los diferentes temas y de las actividades y de tu aprendizaje.
    2. **La presentación a clase debe hacerse en forma puntual, y desarrollar la clase con mucho orden y respeto.**
    3. **Para la presentación a clase se debe utilizar el polo blanco con la insignia del colegio. De lo contrario no podrá participar de la clase.**
    4. Los alumnos que no alcancen los objetivos fundamentales trabajarán objetivos individuales.
    5. Cumplir con la presentación en forma puntual con las tarea o trabajos en las fechas establecidas.

1. **PÁGINAS DE CONSULTA LINKOGRAFIA**

Currículo Nacional del Ministerio de Educación

Página Internet. jg. Voleibol

Psicopedagogía de la educación motriz – Oscar Zapata – Francisco Aquino

Unidades de aprendizaje significativo – Abel Ramos Gonzales

Reglamento de Voleibol

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Sistema de evaluación*** | ***Porcentaje*** | ***¿Qué evaluaré?*** |
| ***Proceso*** | ***70%*** | Atención y participación activa en clase  Trabajos de investigación Individuales.  Monitoreo en las clases de educación física  Control de tareas en cada sesión  Examen de Control: al finalizar el desarrollo de objetivos fundamentales. |
| ***Final*** | ***30%*** | ***Retroalimentación de unidad*** |
| ***Total*** | ***100%*** |  |

1. ***SISTEMA DE EVALUACIÓN***