 Coordinación III Nivel

***GUÍA DEL ALUMNO***

1. ***DATOS GENERALES***

TRIMESTRE : **I**

CURSO : Educación Física

GRADO : CUARTO

SECCIÓN : UNICA

PROFESOR : Lic. Flavio Ygnacio Torres

HORAS SEMANALES : 02

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

|  |  |
| --- | --- |
| TRIMESTRE | **UNIDAD** |
| **I** | **“CONOZCAMOS Y DESARROLLAMOS LOS TEST DE CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES”** |

1. ***CONTENIDOS DE OBJETIVOS FUNDAMENTALES E INDIVIDUALES DEL I TRIMESTRE***

**DURACIÓN:** **01 de marzo al 28 de mayo**

**CONTENIDOS FUNDAMENTALES**

* Desarrollo de las fichas de datos antropométricas en forma individual en casa. Diagnostica
* Desarrollo de temas de investigación de capacidades físicas.
* Explicación en clase. sobre los test de las capacidades físicas. – biometría.
* Realiza ejercicios en forma individual para la activación de la totalidad corporal y elongación muscular.
* Realiza ejercicios para localizar y controlar sus frecuencia cardiacas y respiratorias en descanso y actividad en forma individual.
* Realiza ejercicios de giros con equilibrio, ritmo y agilidad en forma individual.
* Realiza ejercicios de coordinación y agilidad con cambios de ritmo en forma individual.

**CONTENIDOS INDIVIDUALES**

* Explicar y detallar los resultados de los test realizados en casa y la importancia para la actividad física.
* Practicar en casa los ejercicios de coordinación encargados, en forma correcta y enviar las evidencias respectivas.

1. ***ORIENTACIONES METODOLÓGICAS (sugeridas)***
   * 1. Los alumnos deben estar debidamente identificados con nombres y apellidos.
     2. Ingresa puntal a las sesiones virtuales de clases.
     3. Debe estar presentable. Polo del colegio.
     4. Ambiente adecuado para el desarrollo de la actividad (no acostado, en cama o con distractores, como celular o música de fondo)
     5. El alumno debe verificar las condiciones mínimas de recursos para el desarrollo normal de las sesiones de aprendizaje (micrófono, audio, cámara, acceso a internet)
     6. El chat es de uso exclusivo académico. (si el profesor estima conveniente puede estar desactivado)
     7. El alumno que genere distracciones o que haga comentarios impropios será retirado de la sesión virtual.
     8. Usa el cuaderno para tomar notas en las diferentes clases virtuales.
     9. Se tomará en cuenta la participación ordenada haciendo click en la opción levantar la mano.
     10. **Respeta la opinión de tus compañeros y colabora con el desarrollo de la clase virtual.**
     11. **Si el alumno falta a la sesión virtual o no presenta alguna actividad, la familia mediante un correo electrónico o mensaje de texto sustenta las razones al tutor y este justica al profesor de asignatura.**
     12. Se tomará en cuenta también la participación activa de cada uno de los alumnos en las sesiones virtuales.
2. **Recursos y medios**

* Diapositivas
* Vídeos tutoriales personalizados.
* Intranet.
* Correo electrónico.
* Herramientas colaborativas

1. **SISTEMA DE EVALUACIÓN.**
2. ***Inicio****:* participación en clases, comentario crítico, observación de videos,
3. ***Desarrollo:*** Participación activa, desarrollo de actividades en línea.
4. ***Cierre:*** presentaciones de productos previstos en la unidad, prácticas calificadas.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Sistema de evaluación*** | ***Porcentaje*** | ***¿Qué se evaluará?*** |
| ***Proceso*** | **70 %** | Participación en clase virtuales, comentarios críticos  , observación de videos. desarrollo de actividades en línea. |
| ***Final*** | **30%** | Presentaciones de productos previstos en la unidad, prácticas calificadas. |
| ***Total*** | **100 %** |
|  |