**Colegio Algarrobos** Coordinación Nivel III

***GUÍA DEL ALUMNO***

1. ***DATOS GENERALES***

TRIMESTRE : **II**

CURSO : Educación Física

GRADO : 5to

SECCIÓN : “A” –“B”

PROFESOR : Lic. Flavio Ygnacio Torres

HORAS SEMANALES : 01

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

|  |  |
| --- | --- |
| TRIMESTRE | **UNIDAD 01** |
| **II** | **Conozcamos los test de las capacidades físicas y coordinativas y la reglamentación de los deportes** |

***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:** **22 de junio al 18 de setiembre**

**CONTENIDOS FUNDAMENTALES**

Explicación en video tutorial. sobre los test de condiciones físicas.

Video tutorial sobre cómo se realiza un calentamiento y su importancia.

Desarrollo de la capacidad coordinativa sobre el piso en un cuadrado.

Desarrollo de la capacidad coordinativa sobre el piso en dos cuadrados.

Desarrollo de la capacidad coordinativa y saltos sobre una escalera en el piso.

Explicación sobre la realización de la capacidad física y del test de resistencia.

Explicación sobre la realización de la capacidad física y del test de fuerza.

Explicación sobre la realización de la capacidad física y del test de flexibilidad.

Explicación sobre la realización de la capacidad física y del test de velocidad.

Explicación y desarrollo de las capacidades coordinativas

Retroalimentación sobre las estrategias básicas en una actividad.

Cuanto conoces del reglamento de los deportes.

**CONTENIDOS INDIVIDUALES**

* Practicar en casa las capacidades físicas y coordinativas usando un correcto desarrollo.
* Lograr a conocer la reglamentación de los diferentes deportes.

***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 del 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 activar sus cámaras, utilizar el polo blanco con la insignia del colegio. Además, mostrar su bebida rehidratante.**
    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.

Videos de deporte como guías.

Página Internet. de los deportes.

Psicopedagogía de la educación motriz – Oscar Zapata – Francisco Aquino

Unidades de aprendizaje significativo – Abel Ramos Gonzales

Reglamento de los deportes.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***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***