**Colegio Algarrobos** Coordinación Nivel III

***GUÍA DEL ALUMNO***

1. ***DATOS GENERALES***

TRIMESTRE : **III**

CURSO : Educación Física

GRADO : 5to

SECCIÓN : “A” –“B”

PROFESOR : Lic. Flavio Ygnacio Torres

HORAS SEMANALES : 01

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

|  |  |
| --- | --- |
| TRIMESTRE | **UNIDAD 01** |
| **III** | **Desarrollamos los diferentes test de las capacidades físicas y coordinativas y su importancia** |

***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:** **Del 21 de setiembre al 15 de diciembre**

**CONTENIDOS FUNDAMENTALES**

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

Video tutorial sobre cómo se realiza la movilidad articular y su importancia.

Desarrollo de la capacidad coordinativa en una figura en el piso en forma hexagonal.

Desarrollo de la capacidad coordinativa en una figura en el piso en forma circular.

Desarrollo de la capacidad coordinativa sobre una escalera en el piso de 2 pasos.

Explicación sobre la importancia en la realización de la capacidad física de la fuerza.

Explicación sobre la importancia en realización del test de fuerza abdominal.

Explicación sobre la importancia en realización del test de fuerza de brazos.

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

Explicación y desarrollo de las capacidades coordinativas y su importancia.

Retroalimentación sobre las estrategias básicas en una actividad físicas realizadas.

Cuanto conoces del reglamento de los diferentes deportes.

**CONTENIDOS INDIVIDUALES**

* Practicar en casa los test de capacidades físicas condicionales 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 los fundamentos de los deportes como guías.

Videos tutoriales de la forma de ejecución los test 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 diferentes 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***