 Coordinación III Nivel

***GUÍA DEL ALUMNO***

1. ***DATOS GENERALES***

TRIMESTRE : II

CURSO : EDUCACIÓN FÍSICA

GRADO : 5TO “A” y “B”

PROFESOR : LIC. FLAVIO YGNACIO TORRES

HORAS SEMANALES : 04

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

|  |  |
| --- | --- |
| TRIMESTRE | **UNIDAD**  |
| **II** | **Practiquemos las pruebas de campo en el atletismo y los fundamentos técnicos del voleibol conociendo su reglamentación** |

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

**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**
1. **DURACIÓN: Del 06 de junio al 09 de setiembre**

**CONTENIDOS FUNDAMENTALES**

* Realiza ejercicios en forma individual para la activación de la totalidad corporal y elongación muscular.
* Conoce las reglas del atletismo y la ejecución de la iniciación en el desarrollo de las pruebas de campo salto alto Evaluación.
* Conoce las reglas del atletismo y la ejecución de la iniciación en el desarrollo de las pruebas de lanzamiento de la bala y jabalina. Evaluación.
* Conoce las reglas del vóleibol desarrollo mis capacidades físicas en la familiarización con el balón a través del vóleibol.
* Activo mi cuerpo y ejecuto en coordinación y equilibrio la técnica del voleo en forma estática y en movimiento en el voleibol.
* Activo mi cuerpo ejecutando la técnica de la recepción del balón con el antebrazo en el voleibol.
* Practico las diferentes técnicas de saques que existen en el voleibol.
* Activo mi cuerpo ejecutando la técnica de remate con el balón en el voleibol.
1. ***ORIENTACIONES METODOLÓGICAS***

1.- Es importante escuchar con mucha atención tanto en el aula como en el campo de deportivo, las indicaciones que menciona el profesor en las cargas de trabajo, ya que facilitará el correcto desarrollo de las actividades y de tu aprendizaje.

2.-**La presentación del kit de aseo y el traslado del aula a campo deportivo es un aspecto actitudinal importante, por lo tanto, nos trasladaremos en absoluto silencio al irnos y al regresar al aula.**

**3.-Puedes utilizar un polo totalmente blanco para la práctica deportiva o recreativa, pero recuerda que el uniforme completo es polo con la insignia del colegio, short blanco con rayas verdes, medias altas (no tobilleras) y zapatillas totalmente BLANCAS. (OBLIGATORIO)**

**4.-**Para poder iniciar una sesión de clase es necesario contar con el uniforme completo de educación física, de lo contrario no podrá participar de la misma.

5.- **En todas las clases es de carácter obligatorio el uso de las mascarillas, por nada se las deben sacar.**

6.-Los alumnos que no alcancen los objetivos fundamentales trabajarán objetivos individuales de profundización.

7.-Una vez terminada la práctica los alumnos deberán participar en la actividad final que el profesor les asigne.

***V. Recursos*, medios y materiales.**

* Power Point.
* Reglamentos.
* Material deportivo

**VI. SISTEMA DE EVALUACIÓN.**

1. ***Inicio****:* Evaluación diagnostica, saberes previos
2. ***Desarrollo.*** Lista de cotejo, guía de observación, participación activa en clase.
3. ***Cierre:*** Retroalimentación y evaluación de la unidad.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Sistema de evaluación*** | ***Porcentaje*** | ***¿Qué se evaluará?*** |
| ***Proceso*** |  ***70%*** | Evaluación del trabajo en el campo.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%*** | ***Evaluación de unidad*** |
| ***Total*** | ***100%*** |  |