 Coordinación III Nivel

***GUÍA DEL ALUMNO***

1. ***DATOS GENERALES***

TRIMESTRE : **III**

CURSO : Educación Física

GRADO : QUINTO

SECCIÓN : “A” Y “B”

PROFESOR : Lic. Flavio Ygnacio Torres

HORAS SEMANALES : 02

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

|  |  |
| --- | --- |
| TRIMESTRE | **UNIDAD** |
|  **III** | **Desarrollamos los diferentes test de las capacidades físicas y coordinativas y las reglamentaciones**I |

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

**DURACIÓN:** **20 de setiembre al 10 de diciembre.**

**CONTENIDOS FUNDAMENTALES**

* Explicación en diapositivas sobre los test de condiciones físicas condicionales.
* Explicación sobre la realización de la capacidad física y del test de flexibilidad y fuerza.
* Explicación sobre la realización de la capacidad física y del test de resistencia y velocidad.
* Desarrollo de temas de investigación de las capacidades coordinativas generales o básicas.
* Desarrollo de temas de investigación de las capacidades coordinativas especiales y complejas.
* Realiza ejercicios en forma individual para la activación corporal y elongación muscular.
* Realiza ejercicios en forma individual para la activación corporal y elongación muscular. Evaluación final.

 **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 con el uniforme de Educación Física 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. Usa el cuaderno para tomar notas en las diferentes clases virtuales.
		8. Se tomará en cuenta la participación ordenada haciendo click en la opción levantar la mano.
		9. **Respeta la opinión de tus compañeros y colabora con el desarrollo de la clase virtual.**
		10. **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 justifica al profesor de asignatura.**
		11. 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 evidencias previstos en la unidad, en la fecha indicada como prácticas calificadas. |
| ***Total*** | **100 %** |
|  |