 Coordinación III Nivel

***GUÍA DEL ALUMNO***

1. ***DATOS GENERALES***

TRIMESTRE : III

CURSO : Educación Física

GRADO : Segundo de Secundaria

PROFESOR : Juan Reyes Rodríguez

HORAS SEMANALES : 02

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

|  |  |
| --- | --- |
| TRIMESTRE | **UNIDAD 03** |
| **III** | **“Desarrollo mi condición física en casa fortaleciendo mis habilidades y destrezas básicas”** |

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

**DURACIÓN:** 20 de setiembre al 17 de diciembre

**CONTENIDOS FUNDAMENTALES**

* El Calentamiento articular
* Mejoramos nuestra condición física
* Nuestra condición física en cuarentena.
* La activación corporal previa a la resistencia física.
* Salud, higiene e hidratación.
* Capacidad Física: Fuerza y resistencia.
* Trabajo físico en espacio reducido
* Economía de esfuerzo físico.
* Realiza secuencias de movimientos siguiendo rutinas para la mejora de mi condición física
* Ejecuta y domina ejercicios con movimientos de fuerza y resistencia.
* Reconoce su estado nutricional y sus hábitos alimenticios en tiempos de la pandemia.

**CONTENIDOS INDIVIDUALES**

* Lograr el desarrollo de las actividades propuestas virtualmente tratando de que la ejecución sea muy coordinada.
* Lograr la mejor ejecución de los ejercicios propuestos para el trabajo en casa.

***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. Se tomará en cuenta la participación ordenada haciendo click en la opción levantar la mano.
    8. **Respeta la opinión de tus compañeros y colabora con el desarrollo de la clase virtual.**
    9. **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.**
    10. Se tomará en cuenta también la participación activa de cada uno de los alumnos en las sesiones virtuales.
    11. Presenta su kit de aseo personal en cada clase.
    12. Las evidencias que no se presenten las fechas señaladas, tendrán una calificación menor a la nota máxima
    13. **Recursos y medios**
* Fichas de trabajo virtuales
* DCN
* Página de internet, You tube, otros

1. **SISTEMA DE EVALUACIÓN.**
2. ***Inicio****:* participación activa 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*** | ***¿Qué se evaluará?*** |
| ***Proceso*** | Participación activa en clase virtual, trabajo práctico en línea, observación de videos. desarrollo de actividades en línea.  Presentación de evidencias (videos) de trabajo en casa |
| ***Final*** | presentaciones de productos previstos en la unidad, prácticas calificadas. |