 Coordinación III Nivel

***GUÍA DEL ALUMNO***

1. ***DATOS GENERALES***

TRIMESTRE : **II**

CURSO : Educación Física

GRADO : CUARTO

SECCIÓN : UNICA

PROFESOR : Lic. Flavio Ygnacio Torres

HORAS SEMANALES : 02

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

|  |  |
| --- | --- |
| TRIMESTRE | **UNIDAD** |
|  **II** | **“Conozcamos los test de las capacidades físicas y coordinativas y su importancia para tener una vida saludable”** |

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

**DURACIÓN:** **07 de junio al 10 de setiembre**

**CONTENIDOS FUNDAMENTALES**

* Explicación en clase. sobre los test de las capacidades físicas. - biometría
* Desarrollo y ejecución del test de burpee en casa.
* Realiza ejercicios en forma individual para la activación de la totalidad corporal y elongación muscular.
* Explicación sobre la realización de la capacidad física y del test de flexibilidad.
* Realiza ejercicios para localizar y controlar sus frecuencia cardiacas y respiratorias en descanso y actividad en forma individual.
* Explicación sobre la realización de la capacidad física y del test de fuerza

 **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. 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. El alumno que genere distracciones o que haga comentarios impropios será retirado de la sesión virtual.
		8. Usa el cuaderno para tomar notas en las diferentes clases virtuales.
		9. Se tomará en cuenta la participación ordenada haciendo click en la opción levantar la mano.
		10. **Respeta la opinión de tus compañeros y colabora con el desarrollo de la clase virtual.**
		11. **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.**
		12. 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 productos previstos en la unidad, prácticas calificadas. |
| ***Total*** | **100 %** |
|  |