 Coordinación III Nivel

***GUÍA DEL ALUMNO***

1. ***DATOS GENERALES***

TRIMESTRE : I

CURSO : Educación Física

GRADO : Segundo de Secundaria

PROFESOR : Juan Reyes Rodríguez

HORAS SEMANALES : 02

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

|  |  |
| --- | --- |
| TRIMESTRE | **UNIDAD 01** |
| **I** | **“NOS ADAPTAMOS A UNA NUEVA FORMA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DESDE LO VIRTUAL”.** |

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

**DURACIÓN:** 01 de marzo al 28 de mayo

**CONTENIDOS FUNDAMENTALES**

* Nos adaptamos en lo físico
* Importancia de la activación corporal en tiempos de cuarentena.
* La activación corporal
* Salud e higiene
* Elongamiento muscular
* Habilidades básicas.
* Capacidad Física: fuerza
* Trabajo físico en espacio reducido
* Economía de esfuerzo físico.
* Realiza secuencias de movimientos siguiendo rutinas y ritmos diferentes.
* Realiza ejercicios y movimientos que no dañen su salud en la práctica de actividad física en tiempos del coronavirus.
* 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. El alumno que genere distracciones o que haga comentarios impropios será retirado de la sesión virtual.
    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 justica al profesor de asignatura.**
    11. Se tomará en cuenta también la participación activa de cada uno de los alumnos en las sesiones virtuales.
    12. **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 en clase virtuales, trabajo practico en línea, observación de videos. desarrollo de actividades en línea. |
| ***Final*** | presentaciones de productos previstos en la unidad, prácticas calificadas. |