INSTITUCION EDUCATIVA GUSTAVO URIBE RAMIREZ

GRANADA CUNDINAMARCA

Guía de trabajo 2020

AREA: EDUCACION FISICA **ASIGNATURA: EDUCACION FISICA** **DOCENTE: TERESA MARTIN**

Grado: 11° **Periodo: SEGUNDO** **FECHA: 20 DE AGOSTO HASTA: 16 DE SEPTIEMBRE**

PON A PRUEBA TUS HABILIDADES

1. COMPETENCIAS PLANEACION DEL PERIODO

1. Aprecio y aplico los valores de solidaridad, cooperación, honestidad, y lealtad a través de su vivencia en actividades lúdicas y/o deportivas.
2. Domino técnicas y tácticas de prácticas deportivas

2. CONTENIDO TEMATICO

CUALIDADES MOTRICES DE BASE	**COORDINACION DINAMICA GENERAL** Es aquella que agrupa y exige la capacidad de sincronizar el sistema nervioso y movimientos que requieren una acción conjunta de todas las partes del cuerpo (musculatura gruesa de brazos, tronco y piernas) para lograr rapidez, armonía, exactitud y economía del movimiento adaptada a diversas situaciones, con el menor gasto de energía posible. Además es fundamental para la mejora de los mandos nerviosos y el afinamiento de las sensaciones y percepciones. Conseguir una buena coordinación dinámica requiere además de una organización neurológica correcta, dominio del tono muscular, control de la postura y equilibrio, y sensación de seguridad. Por ejemplo, a la hora de dar un salto, el niño ha de conseguir un grado de equilibrio que le permita mantenerse de pie, una capacidad de impulso suficiente para levantar los dos pies del suelo y una auto seguridad en sí mismo que le permita no necesitar ayuda externa para conseguirlo **COORDINACION Y RITMO** La coordinación motriz consiste en la acción de combinar los diferentes segmentos corporales de forma ordenada, con vistas a un objetivo común. Esta cualidad física es fundamental para la práctica de actividades deportivas en las que se produce un equilibrio, cuando los jugadores emplean estrategias iguales o correspondientes a fin de lograr mayor efectividad en las jugadas. El ritmo es el flujo controlado medido de los movimientos corporales. El cuerpo es un medio para la expresión corporal y la comunicación. En la danza y los ejercicios físicos, el ritmo gobierna los movimientos del cuerpo. El ritmo y la coordinación son cualidades físicas que se trabajan articuladamente en la práctica de rutina de ejercicios, en la que los alumnos entrenan bajo el ritmo de una música de fondo; se logra así una especie de coreografía, basada en ejercicios cardiovasculares.

3. ACTIVIDADES, METODOLOGÍA Y RECURSOS

SEMANA	*ACTIVIDADES, METODOLOGIA Y RECURSOS*	*FECHA*	*CRITERIOS DE EVALUACIÓN*
1	• Realiza el siguiente test: Este test consiste en un superar un circuito, de 5 obstaculos, haciendo zigzag, mientras se bota el balón. Para realizar este test, la persona testada, debe colocarse de pie, de frente a la línea de salida y a la voz de "preparados, listos, ya", debe salir corriendo, superar el metro que separa el inicio con el circuito de poster alineados. El primer cono lo debemos dejar a la izquierda. Al terminar el recorrido y llegar a la línea de meta, debemos pasar al menos un pie por la línea y volver a realizar el circuito, esta vez, conduciendo con el pie. Se puede repetir el test dos veces, y el bote y la conducción de pie, puede ser con izquierda o con derecha indiferentemente. Se toma el tiempo empleado en realizar la prueba en segundos, décimas y centésimas, anotándose el mejor de dos intentos. Ej.: 15,01 seg. También aclarar que si en el paso se derriba algún obstaculo, el test será nulo. Para realizar este test, necesitaremos un balón, una pista lisa y llana para correr, los cinco obstáculos y un cronómetro para el tiempo. Realiza este test en compañía de tu familia y envía una evidencia.	**20 DE AGOSTO -27 DE AGOSTO**	• Cada actividad tiene un valor de 1,25

SEMANA	*ACTIVIDADES, METODOLOGIA Y RECURSOS*	*FECHA*	*CRITERIOS DE EVALUACIÓN*
2	• Consiste en realizar un circuito donde hay que realizar una voltereta hacia delante, pasar por debajo de una valla, saltar un obstáculo de mínimo 80 cm de altura y traspasar la línea de meta, En una distancia mínimo de 20 metros. El test se medirá en segundos y décimas, Ej.: 10,2 segundos. Se pueden realizar dos intentos y se cogerá el mejor tiempo de los dos. Realiza este test en compañía de tu familia y envía una evidencia.	**27 DE AGOSTO - 3 DE SEPTIEMBRE**	• Cada actividad tiene un valor de 1,25

SEMANA	*ACTIVIDADES, METODOLOGIA Y RECURSOS*	*FECHA*	*CRITERIOS DE EVALUACIÓN*
3	• Selecciona una canción con ritmo rápido y realiza los ejercicios propuestos en el video que se enviaran en el momento de la clase. Graba un video y envíalo como evidencia.	**3 DE SEPTIEMBRE- 10 DE SEPTIEMBRE**	• Cada actividad tiene un valor de 1,25

SEMANA	*ACTIVIDADES, METODOLOGIA Y RECURSOS*	*FECHA*	*CRITERIOS DE EVALUACIÓN*
4	• Realiza los ejercicios de coordinación en el video que se enviara en el momento de la clase, con los pies. toma un video y envía la evidencia	**10 DE SEPTIEMBRE- 16 DE SEPTIEMBRE**	• Cada actividad tiene un valor de 1,25

4. OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES.

- Quiero que tengan en cuenta, que el orden, la presentación y desarrollo de las guías, será tenidos en cuenta en la evaluación final.
- Los trabajos serán enviados al correo teladama7@gmail.com Solo y exclusivamente cuando estén terminados.
- También se recibirán por el GRUPO de Whatsapp. Solo y exclusivamente cuando estén terminados.
- Para los estudiantes que no sea posible enviarlo por ninguno de estos medios, guardaran los trabajos y les estaremos comunicando de qué forma los evaluaremos.

Teresa Martin Cifuentes

AUTOEVALUACIÓN: Tendrá un valor del 20% de la nota final y la realizará el estudiante.

COMPONENTE	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	POCAS VECES
ACTITUDINAL				
Me intereso por cumplir con las actividades propuestas en la guía.				
Demuestro interés y motivación para desarrollar las actividades propuestas.				
Soy respetuoso(a) con el docente y mis compañeros en el grupo de wasap.				
Utilizo los recursos que tengo para dar solución a las actividades.				
Organizo mis labores caseras para disponer del tiempo necesario y desarrollar con efectividad mis actividades académicas.				
CONCEPTUAL				
Comprendo los contenidos y procedimientos a realizar con las actividades de la guía.				
Me asesoro del docente para solucionar las inquietudes de los temas propuestos.				
He adquirido nuevos conocimientos acerca de los temas propuestos.				
Utilizo el conocimiento adquirido en la solución de problemas relacionados con actividades recreativas y de convivencia en mi familia.				
PROCEDIMENTAL				
Desarrollo los trabajos, talleres y demás actividades asignadas en las guías.				
Asumo con responsabilidad el trabajo académico en casa.				
Presento las evidencias de las actividades de las guías con buena presentación y cumpliendo las fechas.				

FORMATO CO-EVALUACION :La Co -evaluación, es el proceso mediante el cual se realiza una evaluación entre pares, en esta modalidad de trabajo en casa la realizara el acudiente del estudiante. Esta coevaluación equivale a un 20% de la valoración final.

	COMPONENTE	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	POCAS VECES
1	Colabora en las labores del hogar.				
2	Organiza su tiempo para cumplir con sus deberes (caseros y académicos).				
3	Pide ayuda a sus familiares cuando se le dificulta desarrollar actividades académicas.				
4	Tiene una actitud de respeto y tolerancia ante dificultades de convivencia en su entorno.				
5	Organiza adecuadamente sus evidencias del desarrollo de las actividades académicas.				

El proceso de valoración es el siguiente:
Para interpretar la plantilla de CO – EVALUACIÓN se presentan a continuación los criterios con sus respectivas valoraciones (estos pueden ser ajustados según características de cada nivel o área):

CRITERIO	VALORACIÓN
Siempre	5
Casi siempre	4
Algunas veces	3
Pocas veces	2