

**COORDINACIÓN TÉCNICA ADMINISTRATIVA  
No.14-06-08CHICHICASTENANGO, QUICHÉ.**

**GUÍAS DE APRENDIZAJE A DISTANCIA COVID-19**

Nombre del Centro Educativo: I.N.E.E.B., "PEM. DANIEL ADÁN GARCÍA BARRIOS"  
Código del Establecimiento: 14-06-0298-45 Mes de Aplicación: AGOSTO  
Nombre del Director: PEM. LUIS GILBERTO YAX TZUL No. de Tel. 58767600

Docente: Julio Javier Méndez Blanco	No. de Tel. 47524621
Grado: Primero Básico	Sección: A, B, C, D y E
Nombre del estudiante:	Clave:
Área: Educación Física	
Fecha de aplicación: del 03 al 14 de agosto de 2020	

**1. COMPONENTE CURRICULAR**

**Tema a desarrollar: Capacidades Físicas**  
**Competencia. Parafrasea y Escribe conceptos y definiciones de las capacidades físicas**  
**Indicador(es) de logro: parafrasea con fluidez y correctamente los conceptos y definiciones de capacidades físicas.**

**2. COMPONENTE METODOLÓGICO**

**Metodología: Aprendizaje basado en destrezas cognitivas y memorísticas**

**Desarrollo del tema: Capacidades físicas**

La fuerza: se concibe como la capacidad de superar cierta resistencia exterior con gran esfuerzo muscular. Se le considera que es una de las capacidades más importantes, ya que es una premisa para el desarrollo de las demás capacidades condicionales.

Rapidez: capacidad condicional indispensable para realizar bajo condiciones dadas, acciones motrices en el menor tiempo posible.

Resistencia: capacidad física condicional que se pone de manifiesto al realizarse una actividad física duradera sin disminuir su rendimiento.

Flexibilidad: Conocida también como movilidad, se define como la capacidad de poseer una gran amplitud de movimiento en las articulaciones, por consiguiente la capacidad está en relación con los factores morfológicos estructurales de las articulaciones, elasticidad de los músculos, cartílagos y tendones.

Agilidad: capacidad de cambiar de posición y dirección del cuerpo en el espacio con velocidad.

**Actividad No. 1**  
Los mapas conceptuales son herramientas gráficas para organizar y representar el conocimiento. Incluyen conceptos, usualmente encerrados en círculos o cajitas de algún tipo.

**Elaborar un mapa conceptual de las capacidades físicas.**

### Actividad No. 2

Elabore su tabla para el desarrollo de fuerza en miembros superiores con la cantidad de ejercicios que hace en cada intento según ejemplo.

Nota: antes de realizar los ejercicios de desarrollo de capacidades físicas hacer un calentamiento de 10 minutos y luego hacer pausas de 30 segundos entre cada intento

Ejercicio	Primer Intento	Segundo Intento	Tercer Intento
<b>Despechadas</b>	5	7	10

### Actividad No. 3

Describa con sus propias palabras las siguientes definiciones de capacidades condicionales.

Fuerza:

Resistencia:

Rapidez:

### Actividad No.4

Elabore su tabla para el desarrollo de fuerza en miembros superiores con la cantidad de ejercicios que hace en cada intento según ejemplo.

Nota: antes de realizar los ejercicios de desarrollo de capacidades físicas hacer un calentamiento de 10 minutos y luego hacer pausas de 30 segundos entre cada intento

Ejercicio	Primer Intento	Segundo Intento	Tercer Intento
<b>Abdominales</b>	10	12	15

**Modalidad.** Se utilizan Guías pedagógicas de aprendizaje a distancia y la plataforma digital SOYINEEB.

### 3. COMPONENTE DE EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

#### A. Herramienta De Evaluación De Desempeño: Portafolio

Archivar en un folder tamaño oficio en orden de fecha cada una de las tareas realizadas

#### B. Herramienta De Evaluación De Observación: Lista de cotejo (uso exclusivo del docente)

Aspectos a calificar:

Sigue los lineamientos dados por el docente.	Logra integrar los temas indicados en las tareas asignadas.	Aplica y/o presenta la idea principal del tema.	Utiliza correctamente la herramienta que se le solicita en las tareas.	Presenta el control del desarrollo de sus capacidades físicas.
--	---	---	--	--

**Mecanismo de Reforzamiento:** - Resolución de dudas y acompañamiento de docente por teléfono o WhatsApp (47524621) en horario de 7:30 am a 12:30 pm.