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: Perssy G. De León Pereira	**No. de Tel. 55091015**
Grado: Segundo Básico	**Sección: C y D**
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 Fuerza

Competencia. Relaciona los conceptos con cada una de las definiciones de fuerza

Indicador(es) de logro: Identifica y relaciona sin dificultad los conceptos con las definiciones de fuerza.

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. Hay tres tipos de fuerza.

Fuerza Máxima: Es la mayor fuerza que el sistema neuromuscular puede ejercer en una máxima contracción voluntaria, construye una condición del rendimiento para superar oposiciones externas o para variar la dirección de esas fuerzas externas.

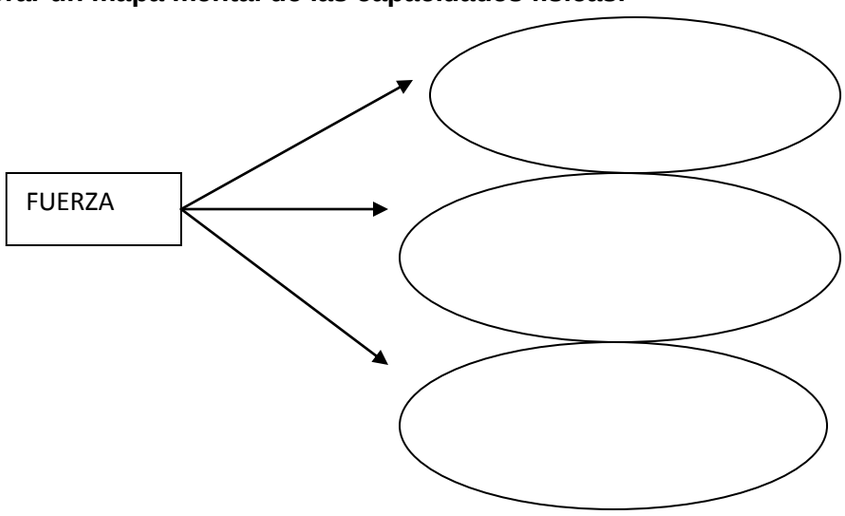
Fuerza Rápida: capacidad del sistema neuromuscular para vencer una oposición con una elevada rapidez de contracción. Esta capacidad condicional compleja se deriva de la unión de la rapidez y la fuerza.

Fuerza Resistencia: Consiste en la capacidad de resistencia al cansancio del organismo durante un rendimiento de fuerza de relativa larga duración.

Actividad No. 1

Un **mapa mental** es un diagrama usado para representar palabras, ideas, tareas, lecturas, dibujos, u otros conceptos ligados y dispuestos radicalmente a través de una palabra clave o de una idea central.

Elaborar un mapa mental 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
Despechadas	10	12	15

Actividad No. 3

Escriba el concepto (nombre) de cada una de las definiciones de fuerza que se le presentan a continuación.

_____: Es la mayor fuerza que el sistema neuromuscular puede ejercer en una máxima contracción voluntaria, construye una condición del rendimiento para superar oposiciones externas o para variar la dirección de esas fuerzas externas.

_____: Consiste en la capacidad de resistencia al cansancio del organismo durante un rendimiento de fuerza de relativa larga duración.

_____: capacidad del sistema neuromuscular para vencer una oposición con una elevada rapidez de contracción. Esta capacidad condicional compleja se deriva de la unión de la rapidez y la fuerza.

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
Abdominales	10	15	20

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 (55091015) en horario de 7:30 am a 12:30 pm.