

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: Tercero Básico	Sección: A, B y C
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 Rapidez

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

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

2. COMPONENTE METODOLÓGICO

Metodología: Aprendizaje basado en destrezas cognitivas y memorísticas

Desarrollo del tema: Capacidades físicas

Es la capacidad con que se mueve un cuerpo con mayor velocidad al realizar un movimiento de un lugar a otro.

La rapidez de reacción: Es aquella capacidad de reaccionar muy rápidamente ante un movimiento.

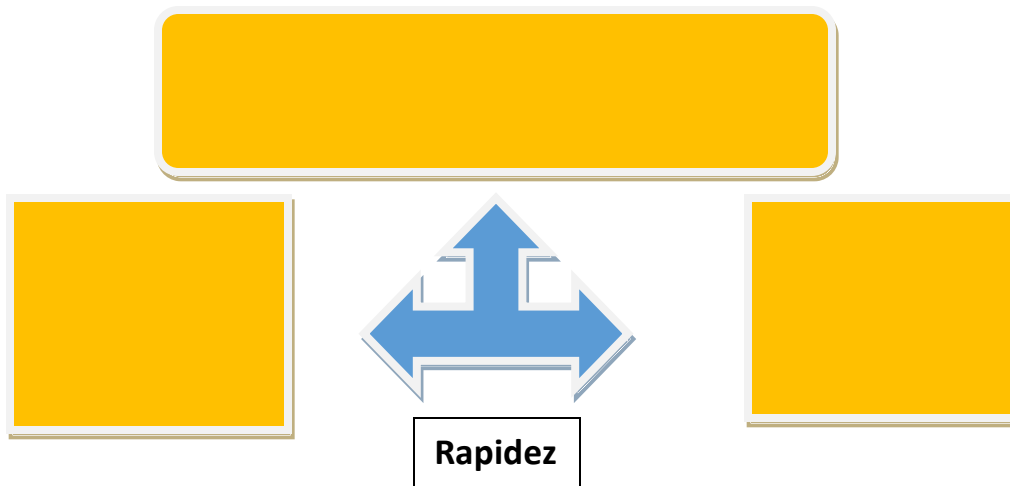
La rapidez de traslación: Consiste en la capacidad de moverse con la mayor rapidez posible.

La resistencia de la rapidez: es la capacidad de no permitir el descenso de la rapidez de traslación en una distancia corta, o de poder realizar, una y otra vez movimientos que sean rápidos en competencias de 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 radialmente a través de una palabra clave o de una idea central.

Escribir los conceptos de rapidez en el mapa mental que se le presenta.



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 45 segundos entre cada intento

Ejercicio	Primer Intento	Segundo Intento	Tercer Intento
Despechadas	12	15	18

Actividad No. 3

Defina con sus propias palabras los siguientes conceptos.

Rapidez:

Rapidez de Reacción:

Resistencia de la 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 45 segundos entre cada intento

Ejercicio	Primer Intento	Segundo Intento	Tercer Intento
Abdominales	20	30	40

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.