

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: SEPTIEMBRE

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 01 al 14 de septiembre de 2020	

1. COMPONENTE CURRICULAR

Tema a desarrollar: Voleibol y Condicionamiento Físico I

Competencia. Valora la importancia del área cognitiva con el área práctica de las definiciones del voleibol y el condicionamiento físico.

Indicador(es) de logro: Explica sin dificultad las definiciones relacionadas con el voleibol y el condicionamiento físico

2. COMPONENTE METODOLÓGICO

Metodología: Aprendizaje basado en destrezas cognitivas y memorísticas

Desarrollo del tema:

El voleibol es un deporte que se juega entre dos equipos, de seis integrantes cada uno, en un campo de juego dividido por una red central sobre la cual se debe pasar una pelota que se golpea con las manos o brazos, principalmente. El juego de voleibol inicia con un saque de pelota de un equipo hacia el lado contrario del campo. Cada equipo puede hacer hasta tres toques de balón para devolverlo al adversario, asimismo, a medida que el juego se desarrolla y se anotan puntos, los jugadores deben rotar sus posiciones según las reglas.

Actividad No. 1

Escriba en los espacios en blanco que están debajo de cada ilustración el nombre del fundamento técnico que representan y si es defensivo u ofensivo.



--	--	--

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 con apoyo de rodillas	15	18	20

Actividad No. 3

Dibuja la cancha de voleibol y ubica únicamente a los jugadores que deben de estar en la zona de ataque de cada equipo.

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	14	16	18

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.	Presenta el control del desarrollo de sus capacidades físicas.	Representa la idea principal del tema. (zona de ataque)	Muestra interés por mejorar sus capacidades condicionales	Aplica las normas de ortografía y redacción adecuadamente.
--	--	---	---	--

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.