

**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: 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 16 al 30 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 los fundamentos técnicos del voleibol y el condicionamiento físico.
Indicador(es) de logro: Explica sin dificultad las definiciones relacionadas con los fundamentos técnicos del voleibol y el condicionamiento físico

2. COMPONENTE METODOLÓGICO

Metodología: Aprendizaje basado en destrezas cognitivas y memorísticas

Desarrollo del tema:

FUNDAMENTO TÉCNICO.

Cuando hablamos de fundamentos nos referimos al conjunto de habilidades técnicas que debemos poseer como jugadores a nivel individual para poder practicar un deporte como el voleibol, donde se puede aplicar el saque por arriba, bloqueo y remate

Actividad No. 1
 Escriba en los espacios en blanco que están debajo de cada ilustración el nombre del fundamento técnico que representan.



--	--	--

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	8	11	13

Actividad No. 3

Defina con sus propias palabras el fundamento técnico que identifica en cada imagen

	
	

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	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.	Presenta el control del desarrollo de sus capacidades físicas.	Representa la idea principal del tema. (fundamentos técnicos)	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 (47524621) en horario de 7:30 am a 12:30 pm.