

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: Octubre
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 01 al 15 de octubre de 2020	

1. COMPONENTE CURRICULAR

Tema a desarrollar: Balonmano y Condicionamiento Físico I

Competencia. Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas, su fundamentación deportiva y toma conciencia sobre la importancia de la teoría del balonmano

Indicador(es) de logro: Desarrolla gradualmente sus conocimientos en relación a la teoría del balonmano.

2. COMPONENTE METODOLÓGICO

Metodología: Aprendizaje basado en destrezas cognitivas y memorísticas

Desarrollo del tema:

Cancha de Balonmano: El terreno de juego es un rectángulo de superficie plana y material sintético de 40 metros de largo por 20 metros de ancho. Consta de un área de juego, dividida por una línea central, y dos áreas de portería, situadas a 6 metros de las líneas de gol.

La portería: La forman dos postes verticales, unidos por una barra horizontal (larguero) y colocados en el centro de cada línea exterior.

Fundamentos técnicos:

Pase: se puede realizar en cualquier dirección de cualquier manera pasándose el balón entre dos o más compañeros.

Recepción: Son las diferentes formas de recibir el balón después de un pase o lanzamiento.

Bote: (dribling) el bote se realiza para avanzar en la cancha y se realiza golpeando el balón con la palma de la mano haciendo contacto con la superficie del suelo, no llevándolo.

Actividad No. 1

Dibuje una cancha de balonmano con las medidas que aparecen en la definición anterior.

Actividad No. 2

Elabore su tabla para el desarrollo de fuerza en miembros Inferiores 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
Salto con cuerda	30	40	50

Actividad No. 3

Ilustre o dibuje los fundamentos técnicos del Balonmano que aparecen en la información teórica.

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
Sentadillas	20	25	30

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)	Ilustra correctamente con esmero y dedicación	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.