

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: 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 16 al 30 de octubre de 2020	

**1. COMPONENTE CURRICULAR**

**Tema a desarrollar:** Atletismo, Baloncesto y Condicionamiento Físico III

**Competencia.** Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas, su fundamentación deportiva y toma conciencia sobre la importancia de la teoría en el ámbito deportivo

**Indicador(es) de logro:** Desarrolla gradualmente sus conocimientos en relación a la teoría del Atletismo y el baloncesto.

**2. COMPONENTE METODOLÓGICO**

**Metodología:** Aprendizaje basado en destrezas cognitivas y memorísticas

**Desarrollo del tema:**

Las diferencias que se encuentran entre las pruebas de campo y las pruebas de pista son las siguientes:

- En las pruebas de campo en su mayoría se practican saltos y lanzamientos.
- En las pruebas de pista en su mayoría se practican carreras.
- Las condiciones de cada uno de los territorios.
- Las diversas actividades que se realizan en cada territorio son opuestas.

Los fundamentos ofensivos del Voleibol son todos aquellos que llevan como principal finalidad anotar un punto a favor y los defensivos como su nombre lo indica es defender o evitar que el equipo contrario nos anote un punto en contra.

**Actividad No. 1**

Escriba el nombre de 5 eventos de pista que se realizan en el atletismo. Material de apoyo guías anteriores.

**Actividad No. 2**

Defina con sus propias palabras e ilustre un fundamento técnico ofensivo y uno defensivo del deporte Voleibol.

**Actividad No. 3**

Escriba el nombre de 5 eventos de campo que se realizan en el atletismo.

**Actividad No.4**

Elabore su tabla para el desarrollo de fuerza en miembros superiores e inferiores (Brazos y Piernas) 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
<b>Sentadillas</b>	40	50	60
<b>Despechadas</b>	5	8	10
<b>Abdominales</b>	12	15	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. (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 (**55091015**) en horario de 7:30 am a 12:30 pm.