

**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: Marzo  
 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: ABCD
Nombre del estudiante:	Clave:
Área: Educación Física	
Fecha de aplicación: del 01 al 12 de Marzo de 2021	

**1. COMPONENTE CURRICULAR**

**Tema a desarrollar:** Resistencia de larga duración, carrera de forma progresiva con el 25% de intensidad.  
**Competencia:** Practica hábitos de salud nutrición y ejercicio físico que contribuyen con su calidad de vida.  
**Indicador(es) de logro:** Mejora notablemente su rendimiento físico a través de la tarea en casa

**2. COMPONENTE METODOLÓGICO**

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

**Desarrollo del tema:**

En general, la resistencia se define como la capacidad de ser física y mentalmente capaz de resistir el cansancio durante la actividad deportiva. Pero al igual que la fuerza, cuando se define resistencia hay que subdividirla también en tres partes diferentes. Esta vez en relación al periodo de tiempo que tu cuerpo está expuesto al esfuerzo físico. Resistencia de corta duración. Esta se lleva a cabo en casos de esfuerzo físico que duran de 45 segundos a dos minutos. Aquí, tu cuerpo utiliza mayormente la liberación de energía anaeróbica para poder funcionar. Resistencia de media duración. En cuanto a la resistencia de media duración, tu cuerpo recibe energía a través del aprovisionamiento energético aeróbico con esfuerzo físico que dura entre dos y ocho minutos. Resistencia de larga duración. La resistencia de larga duración se refiere a las actividades que duran más de ocho minutos, necesitando un aprovisionamiento energético aeróbico. Debido a las diferentes necesidades de tu metabolismo, por ejemplo durante un esfuerzo físico de 30 a 120 minutos, la resistencia de larga duración podría también dividirse otra vez. Pero, por el momento, es mejor mantenerlo así.

**Actividad No. 1**

Escriba con sus propias palabras en el espacio en blanco un concepto de resistencia de larga duración:

### Actividad No. 2

Realice carrera de larga duración con una intensidad del 25% por 8 minutos. Repetir dos veces el ejercicio. ( Ritmo de la carrera lento )



### Actividad No. 3

Realice resistencia de larga duración usando una cuerda para saltar. 40 segundos con los pies juntos.



Repetir dos veces el ejercicio.

### Actividad No.4

Realice resistencia de larga duración usando una cuerda para saltar. 40 segundos alternando pies. Repetir dos veces el ejercicio.



Como evidencia de las actividades 2, 3 y 4 grabar un video de máximo de dos minutos y enviarlo por vía WhatsApp debidamente identificado con nombre grado sección y número de clave.

**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 guías de tareas realizadas y una fotografía realizando sus ejercicios.

#### B. Herramienta De Evaluación De Observación: Lista de cotejo (uso exclusivo del docente)

Aspectos a calificar:

Sigue los lineamientos dados por el docente.	Envía evidencia de actividades realizadas.	Realiza la actividad con implementación deportiva adecuada	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.