



AREA: EDUCACION FISICA ASIGNATURA: EDUCACION FISICA DOCENTE: TERESA MARTIN

Grado: 10° Periodo: SEGUNDO FECHA: 20 DE AGOSTO HASTA: 16 DE SEPTIEMBRE

EJERCITATE Y DIVIRTETE

1. COMPETENCIAS PLANEACION DEL PERIODO

- | |
|--|
| <p>1. Aprecio y aplico los valores de solidaridad, cooperación, honestidad, y lealtad a través de su vivencia en actividades lúdicas y/o deportivas.</p> <p>2. Domino técnicas y tácticas de prácticas deportivas.</p> |
|--|

2. CONTENIDO TEMATICO

<p>CUALIDADES MOTRICES DE BASE</p>	<p>COORDINACION Y RITMO</p> <p>La coordinación motriz consiste en la acción de combinar los diferentes segmentos corporales de forma ordenada, con vistas a un objetivo común.</p> <p>Esta cualidad física es fundamental para la práctica de actividades deportivas en las que se produce un equilibrio, cuando los jugadores emplean estrategias iguales o correspondientes a fin de lograr mayor efectividad en las jugadas.</p> <p>El ritmo es el flujo controlado medido de los movimientos corporales. El cuerpo es un medio para la expresión corporal y la comunicación. En la danza y los ejercicios físicos, el ritmo gobierna los movimientos del cuerpo.</p> <p>El ritmo y la coordinación son cualidades físicas que se trabajan articuladamente en la práctica de rutina de ejercicios, en la que los alumnos entrenan bajo el ritmo de una música de fondo; se logra así una especie de coreografía, basada en ejercicios cardiovasculares.</p>

3. ACTIVIDADES, METODOLOGÍA Y RECURSOS

SEMANA	ACTIVIDADES, METODOLOGIA Y RECURSOS	FECHA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
1	<ul style="list-style-type: none"> Selecciona una canción con ritmo rápido y realiza los ejercicios propuestos en el video que se enviara en el momento de la clase. Graba un video y envíalo como evidencia. 	20 DE AGOSTO- 27 DE AGOSTO	<ul style="list-style-type: none"> Cada actividad tiene un valor de 1,25

SEMANA	ACTIVIDADES, METODOLOGIA Y RECURSOS	FECHA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
2	<ul style="list-style-type: none"> Realiza los ejercicios de coordinación con los pies del video que se enviara en el momento de la clase. toma un video y envía la evidencia 	27 DE AGOSTO- 3 DE SEPTIEMBRE	<ul style="list-style-type: none"> Cada actividad tiene un valor de 1,25

SEMANA	ACTIVIDADES, METODOLOGIA Y RECURSOS	FECHA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
3	<ul style="list-style-type: none"> Practica la coreografía del baile “La guabina” video que se enviara en el momento de la clase. Has un video y envía la evidencia. Para los estudiantes que no realicen el baile investigaran esta danza, y elaboraran con material reciclable, el traje típico de traje y mujer de la misma. 	3 DE SEPTIEMBRE- 10 DE SEPTIEMBRE	<ul style="list-style-type: none"> Cada actividad tiene un valor de 1,25
SEMANA	ACTIVIDADES, METODOLOGIA Y RECURSOS	FECHA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
4	<ul style="list-style-type: none"> Elabora una pista con mínimo 10 obstáculos. Crea tus propias reglas y desarrolla esta actividad en familia. Toma fotografías o videos y envía la evidencia. 	10 DE SEPTIEMBRE- 16 DE SEPTIEMBRE	<ul style="list-style-type: none"> Cada actividad tiene un valor de 1,25

4. OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES.

- Quiero que tengan en cuenta, que el orden, la presentación y desarrollo de las guías, será tenidos en cuenta en la evaluación final.
- Los trabajos serán enviados al correo teladama7@gmail.com Solo y exclusivamente cuando estén terminados.
- También se recibirán por el GRUPO de Whatsapp. Solo y exclusivamente cuando estén terminados.
- Para los estudiantes que no sea posible enviarlo por ninguno de estos medios, guardaran los trabajos y les estaremos comunicando de qué forma los evaluaremos.

Teresa Martin Cifuentes



AUTOEVALUACIÓN: Tendrá un valor del 20% de la nota final y la realizará el estudiante.

COMPONENTE	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	POCAS VECES
ACTITUDINAL				
Me intereso por cumplir con las actividades propuestas en la guía.				
Demuestro interés y motivación para desarrollar las actividades propuestas.				
Soy respetuoso(a) con el docente y mis compañeros en el grupo de wasap.				
Utilizo los recursos que tengo para dar solución a las actividades.				
Organizo mis labores caseras para disponer del tiempo necesario y desarrollar con efectividad mis actividades académicas.				
CONCEPTUAL				
Comprendo los contenidos y procedimientos a realizar con las actividades de la guía.				
Me asesoro del docente para solucionar las inquietudes de los temas propuestos.				
He adquirido nuevos conocimientos acerca de los temas propuestos.				
Utilizo el conocimiento adquirido en la solución de problemas relacionados con actividades recreativas y de convivencia en mi familia.				
PROCEDIMENTAL				
Desarrollo los trabajos, talleres y demás actividades asignadas en las guías.				
Asumo con responsabilidad el trabajo académico en casa.				
Presento las evidencias de las actividades de las guías con buena presentación y cumpliendo las fechas.				

FORMATO CO-EVALUACION

La Co -evaluación, es el proceso mediante el cual se realiza una evaluación entre pares, en esta modalidad de trabajo en casa la realizara el acudiente del estudiante.

Esta coevaluación equivale a un 20% de la valoración final.

COMPONENTE	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	POCAS VECES
1 Colabora en las labores del hogar.				
2 Organiza su tiempo para cumplir con sus deberes (caseros y académicos).				
3 Pide ayuda a sus familiares cuando se le dificulta desarrollar actividades académicas.				
4 Tiene una actitud de respeto y tolerancia ante dificultades de convivencia en su entorno.				
5 Organiza adecuadamente sus evidencias del desarrollo de las actividades académicas.				

El proceso de valoración es el siguiente:

Para interpretar la plantilla de CO – EVALUACIÓN se presentan a continuación los criterios con sus respectivas valoraciones (estos pueden ser ajustados según características de cada nivel o área):

CRITERIO	VALORACIÓN
Siempre	5
Casi siempre	4
Algunas veces	3
Pocas veces	2

