



GRADO: DECIMO	PERIODO:	FECHA:
AREAS:	ASIGNATURAS:	DOCENTES

TITULO DE LA GUÍA:

1. COMPETENCIAS A DESARROLLAR

Ejecuto con calidad secuencias de movimiento con elementos y obstáculos.


2. CONTENIDO TEMATICO

CUALIDADES MOTRICES: Son factores que determinan la condición física de un individuo y que le orientan o clasifican para la realización de una determinada actividad física y posibilitan mediante el entrenamiento que el sujeto desarrolle al máximo su potencial físico.

Hay que diferenciar entre capacidades físicas básicas y habilidades y destrezas motrices básicas.

Las **capacidades físicas básicas** con cuatro: **fuerza, velocidad, resistencia, y flexibilidad** y hacen referencia a los aspectos cuantitativos del movimiento. **Las habilidades y destrezas motrices básicas son seis: desplazamiento, saltos, giros, lanzamientos y recepciones, equilibrio y coordinación**, y hacen referencia a aspectos cualitativos del movimiento.

3. ACTIVIDADES, METODOLOGÍA Y RECURSOS

SEMANA	ACTIVIDADES, METODOLOGIA Y RECURSOS	FECHA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
1 y 2	<p>EDUCACION FISICA: 1 ACTIVIDAD: Se realizarán actividades de calentamiento durante 10 minutos. Los estudiantes deben tener una sog a con la cual se realizarán ejercicios de asimilación para mejorar la coordinación, la resistencia, ritmo específicamente por un tiempo de 50 minutos; se repartirán en grupos de 6 estudiantes para jugar la rayuela africana. La realizaran hasta que logren hacerla sin errores. https://youtu.be/U2doX_1iE2E</p>  <p>Los estudiantes divididos en grupos de seis personas presentaran la rayuela africana sin cometer errores.</p>		Al finalizar la sesión de acompañamiento pedagógico los estudiantes presentarán el indicador de logro propuesto el cual se evaluará de 1 a 5 puntos
3 y 4	<p>EDUCACION FISICA: 2 ACTIVIDAD Cada estudiante debe llevar una sog a. Utilizando la sog a se realizaran ejercicios de calentamiento desplazamientos en diferentes formas, rotaciones de segmentos corporales, ; juegos con sog a; ejercicios de asimilación con</p>		Los estudiantes presentaran el indicador de logro propuesto individual y por parejas, el cual se evaluará de 1 a 5 puntos.

	soga en coordinación individual y por parejas; cruzado, boxeador, reloj; presentación del indicador de logro		
5 y 6	EDUCACION FISICA: 3 ACTIVIDAD Los estudiantes deberán traer una pelota de letras que rebote. Se realizará el calentamiento utilizando la pelota, juegos, ejercicios de asimilación de coordinación, agilidad, equilibrio y resistencia con recorridos, rotaciones, estaciones en pie derecho, izquierdo, dos pies; mano derecha, mano izquierda, dos manos. Realizara recorridos pivoteando la pelota con el codo derecho e izquierdo, cabeza.		Al finalizar la sesión de acompañamiento pedagógico los estudiantes presentarán el indicador de logro propuesto el cual se evaluará de 1 a 5 puntos
7 y 8	EDUCACION FISICA: 4 ACTIVIDAD Realizaremos una sesión de ajedrez conoceremos las fichas y como juega cada una por parejas se analizarán las jugadas, y se harán pequeños encuentros.		Al finalizar la sesión de acompañamiento pedagógico los estudiantes presentarán el indicador de logro propuesto el cual se evaluará de 1 a 5 puntos
9 y 10	EDUCACION FISICA: 5 ACTIVIDAD: Los estudiantes deberán llevar la soga y la pelota Calentamiento: recorridos pie derecho, izquierdo, dos pies trotando, lateral derecha e izquierda, cangrejo, carretilla etc...ejercicios con soga y pelota por tríos. Los estudiantes presentaran el indicador de logro propuesto por tríos con soga y pelota.		Al finalizar la sesión de acompañamiento pedagógico los estudiantes presentarán el indicador de logro propuesto el cual se evaluará de 1 a 5 puntos

4. OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES.

<ul style="list-style-type: none"> • LA RESPONSABILIDAD ES CONJUNTA TANTO DE PADRES DE FAMILIA PROPORCIONANDOLES LO NECESARIO PARA EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES ACADEMICAS, COMO ESTANDO PENDIENTES DEL COMPORTAMIENTO DE SUS HIJOS; DE LOS ESTUDIANTES LLEVANDO LOS MATERIALES REQUERIDOS, DESARROLLANDO A CABALIDAD LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS Y A SU VEZ PRESENTANDO LOS INDICADORES DE LOGRO AL FINALIZAR CADA UNA DE LAS SESIONES DE ACOMPAÑAMIENTO PEDAGOGICO. • LOS ESTUDIANTES DEBERÁN LLEVAR LOS MATERIALES O IMPLEMENTOS DEPORTIVOS NECESARIO PARA CADA SESIÓN, POR LO TANTO, DEBERÁN LEER LA GUÍA CON ANTERIORIDAD; DICHS ELEMENTOS NO SE PODRÁN PRESTAR. • DEBERÁN LLEVAR LOS IMPLEMENTOS DE BIOSEGURIDAD REQUERIDOS, JUNTO CON UNA TOALLA PEQUEÑA PARA EDUCACIÓN FÍSICA. • LLEVARÁN LIQUIDO DE HIDRATACIÓN PARA LAS SESIONES DE EDUCACIÓN FÍSICA • LOS INDICADORES DE LOGRO O ACTIVIDADES SE PRESENTARÁN EL MISMO DÍA AL FINALIZAR.

MYRIAM GOMEZ GUZMAN
 FIRMA DOCENTE

 V.B. COORDINACION ACADEMICA