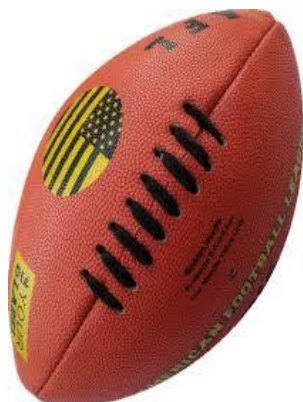




GUIA DE APRENDIZAJE N° 10

| | | |
|------------------------|--|--|
| Área: Educación física | Aprendizaje: Propone los test de acuerdo al insumo a trabajar para el mejoramiento de las capacidades físicas. | Fecha: Octubre 26 al 6 de noviembre del 2020 |
| Grados: 10° | | SEMANAS 28 y 29 |



Tema 1: Test ¿Qué es y para qué sirve?

- ¿Qué es un diagnóstico?
- ¿Cuántos test conoces? Nómbralos

Diviértete, juega y disfruta con tu familia

EMPUJAR LA CORRIENTE

Formación: se traza una línea en el suelo, los jugadores se colocan frente a frente, formando una corriente de la siguiente manera: mano derecha, e izquierda del adversario.

Desarrollo: el juego consiste en hacer que el adversario pise la línea que divide los equipos, atrayéndolo con ambas manos. Cada vez que un jugador pisa la línea, se marca un punto para el equipo contrario. Gana el equipo que al final del tiempo previsto tenga mayor número de puntos.

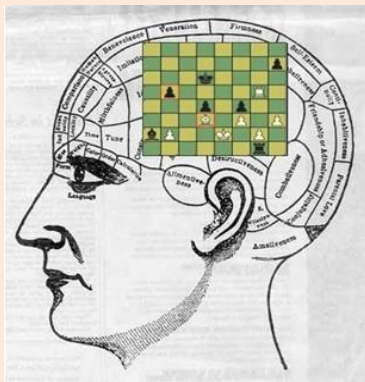
Con lo que vas a realizar, aprenderás a conocer un poco más las condiciones generales que posees para realizar cualquier actividad física. **Anímate.**

- En el siguiente link encontrarás un texto titulado, MANUAL DE PRUEBAS (página 14 en adelante), realiza la lectura en voz alta, manejando un grado de conciencia con respecto al contenido de la misma. toma apuntes de lo que consideres importante para tu aprendizaje
<https://www.deportes.uady.mx/recursos/manualpruebasfisicas.pdf>
 - c. ¿Cuál es la intención que tiene el texto?
 - d. ¿De qué manera aplicarías el mensaje de la lectura en tu comunidad?
- Si tuvieras que realizar en una clase de Educación Física el test de cooper, teniendo en cuenta que no estamos en lo presencial sino en la virtualidad ¿Cómo lo adaptarías? Explica el paso a paso incluyendo los elementos que utilizarías.

Cuéntame que has logrado hoy -----

Thanks





Muy bien, te felicito por la actividad anterior, ya ejercitaste tu cuerpo, ahora vas a ejercitar tu mente a través del ajedrez. Se que lo harás muy bien. Anímate.

OBJETIVOS DEL AJEDREZ ESCOLAR

Conocer el movimiento de las piezas y las normas básicas del juego. ... Fomentar las habilidades múltiples que el ajedrez ofrece.

El ajedrez te ayudará a desarrollar de una forma natural habilidades tanto de tipo cognitivas como sociales (memoria, capacidad de concentración, atención, reflexión, toma de decisiones y la aceptación ante el error, táctica, estrategia en cualquier deporte entre otras) además aprenderás a aceptar los errores no como una forma de fracaso o castigo, sino como un medio de motivación para corregirlos y salir adelante.

3. Ingresa a los siguientes link y observa los **tutoriales aprendiendo desde cero**
<https://www.youtube.com/watch?v=R4-kj3Sm4zo> <https://www.youtube.com/watch?v=uYWzgxFQnl>
 - a. Socializarás en clase los videos para luego hacer una retroalimentación con todo el grupo.

Felicitaciones, ahora aplicarás estos conocimientos a través de una plataforma que te permitirá jugar con tus compañeros, cada uno desde su casa.

4. Ingresa al link para conocer la plataforma de LICHESS y para invitar a tus compañeros de salón a jugar una partida de ajedrez <https://www.youtube.com/watch?v=mIMoaOwYRZY>
 - a. Socializarás y llevarás estos conocimientos a la clase virtual de manera práctica con un compañero del salón guiado y orientado por la maestra.

Excelente trabajo.



Metacognición

- ¿Tuviste alguna dificultad en el desarrollo de la guía?
- ¿Cuál crees que sea el propósito de esta guía?
- Si tuvieras la posibilidad de cambiar algo de esta guía ¿Qué cambiarías? Justifica tu respuesta.

Entregable

1. Desarrollar la guía en casa para socializarla en clase virtual.
2. Se evaluará el punto 2

¡Felicitaciones, terminaste!



Canales de información

Whatsapp: 3214830299

Correo electrónico: dmayorgasv@gmail.com