

Unidad 3
Actividad física y deporte
Secuencia didáctica sesión 12

Resultado de aprendizaje: Autoevalúa sus capacidades físicas básicas: flexibilidad, resistencia, fuerza.

Momento de la secuencia didáctica	Actividad	Descripción	Tiempo	Puntaje
Trabajo en clase (sincrónico)	Capacidades físicas básicas	Visualizar vídeo y resolver actividad interactiva propuesta.	8 minutos	---
	Toma de pulso en reposo	Los estudiantes toman su pulso previo al inicio de la actividad física durante 1 minuto; confirman el dato en una segunda toma.	2 minutos	---
	Contenido temático	El docente explica y expone el tema de clase a través de una presentación. Se explica la postura adecuada de hacer la actividad física	35 minutos	---
	Memoria capacidades físicas	Realizar juego virtual de emparejar tarjetas con conceptos.	5 minutos	---
	Hoja de trabajo: Capacidades físicas básicas	El estudiante realiza la hoja de trabajo de capacidades físicas básicas, para auto evaluar su condición.	40 minutos	2 pts.
Total			1 hora 30 minutos	2 pts.