

GUÍA MAESTRO - ALUMNO

Primera sesión

Maestro:

1. Pasa lista de asistencia.
2. Expone las expectativas del Módulo (Objetivos y Metas).
3. Explica la estructura del Módulo mediante el organizador del Curso.
4. Indica las actividades de aula de todas las sesiones.
5. Presenta las actividades de campo de todas las sesiones.
6. Describe la forma de evaluación.

Alumno:

1. Responde al oír su nombre.
2. Relaciona las expectativas del Módulo con la exposición del maestro.
3. Identifica los tópicos de cada sesión.
4. Presta atención y pregunta si tiene dudas.
5. Localiza las prácticas a realizar.
6. Analiza los elementos de la evaluación.

II Módulo

Organizador del Curso

Segunda sesión

Maestro:

1. Pasa lista de asistencia.
2. Presenta y explica el capítulo I de **Resistencia**.
3. Forma grupos para integrar mesas redondas.
4. Pide llevar a cabo las Actividades de Aula. (Ver Apéndice: Cuadro 1)
 - a) Pide leer el tema, utilizando la estrategia TRIPaS.
 - b) Pide discutir el tema.
 - c) Pide la exposición del tema.
 - d) Pide elaborar las conclusiones del tema.
5. Registra en la Ficha de Control No. 2 las actividades de aula realizadas.
6. Utiliza el método interrogativo para verificar la comprensión.
7. Pide como tarea realizar las actividades del libro Capítulo I y el trabajo de investigación "Beneficios del trabajo aeróbico".

Alumno:

1. Responde al oír su nombre.
2. Presta atención y toma notas.
3. Participa en la formación de grupos para integrar las mesas redondas.
4. Realiza las Actividades de Aula (Ver Apéndice: Cuadro 1)
 - a) Lee el tema utilizando la estrategia TRIPaS.
 - b) Discute el tema.
 - c) Expone el tema.
 - d) Elabora las conclusiones del tema.
5. Verifica que el maestro registre las actividades de aula que realizó.
6. Responde a las preguntas, demostrando su comprensión.
7. Toma nota de la tarea para realizarla.

Tercera sesión

Maestro:	Alumno:	Alumno:	Maestro:
1. Pasa lista de asistencia.	1. Responde al oír su nombre.	1. Responde al oír su nombre.	1. Pasa lista de asistencia.
2. Revisa las actividades del libro Capítulo I y las registrará en su Ficha de control N° 2.	2. Muestra las actividades del libro.	2. Muestra las actividades del libro.	2. Presenta y explica el Capítulo II de "Introducción a la salud".
3. Recoge el trabajo de investigación.	3. Entrega el trabajo de investigación.	3. Entrega el trabajo de investigación.	3. Entrega el trabajo de investigación ya revisado.
4. Pide llevar a cabo las Actividades de Campo. (Ver Apéndice, Cuadro 2). a) Pide realizar los ejercicios de calentamiento. b) Pide realizar la práctica de resistencia y técnica de la carrera. c) Pide realizar los ejercicios de relajación.	4. Realiza las Actividades de Campo. (Ver Apéndice: Cuadro 2) a) Realiza los ejercicios de calentamiento. b) Realiza las prácticas de resistencia y técnica de la carrera. c) Realiza los ejercicios de relajación.	4. Realiza las Actividades de Campo. (Ver Apéndice: Cuadro 2) a) Realiza los ejercicios de calentamiento. b) Realiza las prácticas de resistencia y técnica de la carrera. c) Realiza los ejercicios de relajación.	4. Forma grupos para integrar mesas redondas.
5. Registra la realización de las Actividades de Campo en su Ficha de Control N° 3.	5. Verifica que el maestro registre las Actividades de Campo en la Ficha de control N° 3.	5. Verifica que el maestro registre las Actividades de Campo en la Ficha de control N° 3.	5. Pide llevar a cabo las Actividades de Aula (Ver Apéndice Cuadro 1). a) Pide leer el tema utilizando la estrategia TRIPaS. b) Pide discutir el tema. c) Pide la exposición del tema. d) Pide elaborar las conclusiones.
7. Toma nota de la tarea para realizarla.	7. Pide como tarea realizar las actividades del libro Capítulo I y el trabajo de investigación "Efectos del trabajo aeróbico".	7. Pide como tarea realizar las actividades del libro Capítulo I y el trabajo de investigación "Efectos del trabajo aeróbico".	7. Utiliza el método interrogativo para verificar la comprensión.
			8. Pide como tarea realizar las actividades del libro Capítulo II.

Cuarta sesión

Maestro:	Alumno:	Alumno:	Maestro:
1. Pasa lista de asistencia.	1. Responde al oír su nombre.	1. Responde al oír su nombre.	1. Pasa lista de asistencia.
2. Presenta y explica el Capítulo II de "Introducción a la salud".	2. Presta atención y toma notas.	2. Presta atención y toma notas.	2. Presenta y explica el Capítulo II de "Introducción a la salud".
3. Entrega el trabajo de investigación ya revisado.	3. Recoge el trabajo de investigación	3. Recoge el trabajo de investigación	3. Entrega el trabajo de investigación ya revisado.
4. Forma grupos para integrar mesas redondas.	4. Participa en la formación de grupos para integrar las mesas redondas.	4. Participa en la formación de grupos para integrar las mesas redondas.	4. Forma grupos para integrar mesas redondas.
5. Pide llevar a cabo las Actividades de Aula (Ver Apéndice Cuadro 1). a) Pide leer el tema utilizando la estrategia TRIPaS. b) Pide discutir el tema. c) Pide la exposición del tema. d) Pide elaborar las conclusiones.	5. Realiza las Actividades de Aula (Ver Apéndice: cuadro 1). a) Lee el tema utilizando la estrategia TRIPaS. b) Discute el tema. c) Expone el tema. d) Elabora las conclusiones.	5. Realiza las Actividades de Aula (Ver Apéndice: cuadro 1). a) Lee el tema utilizando la estrategia TRIPaS. b) Discute el tema. c) Expone el tema. d) Elabora las conclusiones.	5. Pide llevar a cabo las Actividades de Aula (Ver Apéndice Cuadro 1). a) Pide leer el tema utilizando la estrategia TRIPaS. b) Pide discutir el tema. c) Pide la exposición del tema. d) Pide elaborar las conclusiones.
6. Registra en la Ficha de Control N° 2 las Actividades de Aula realizadas.	6. Verifica que el maestro registre las Actividades de Aula que realizó.	6. Verifica que el maestro registre las Actividades de Aula que realizó.	6. Registra en la Ficha de Control N° 2 las Actividades de Aula realizadas.
7. Utiliza el método interrogativo para verificar la comprensión.	7. Responde a las preguntas, demostrando su comprensión.	7. Responde a las preguntas, demostrando su comprensión.	7. Utiliza el método interrogativo para verificar la comprensión.
8. Pide como tarea realizar las actividades del libro Capítulo II.	8. Toma nota de la tarea para realizarla.	8. Toma nota de la tarea para realizarla.	8. Pide como tarea realizar las actividades del libro Capítulo II.

Quinta sesión

Maestro:

1. Pasa lista de asistencia.
2. Revisa las Actividades del Libro Capítulo II y las registra en su Ficha de Control No. 2.
3. Procede a realizar las pruebas de aptitud física, y registra los datos en la Ficha de control N° 1.
 - a) Pide realizar los ejercicios de calentamiento.
 - b) Pide realizar la prueba de aptitud física.
 - c) Pide realizar los ejercicios de relajación.
4. Efectúa una recapitulación de lo realizado en esta sesión.
5. Pide como tarea realizar las actividades del libro Capítulo III.

Alumno:

1. Responde al oír su nombre.
2. Muestra las Actividades del libro.
3. Realiza las pruebas de aptitud física y se cerciora de que el maestro llene su Ficha de Control.
 - a) Realiza los ejercicios de calentamiento.
 - b) Realiza la prueba de aptitud física.
 - c) Realiza los ejercicios de relajación.
4. Presta atención a la recapitulación.
5. Toma nota de la tarea para realizarla.

Sexta sesión

Maestro:

1. Pasa lista de asistencia.
2. Presenta y explica el Capítulo III de Atletismo.
3. Forma grupos para integrar mesas redondas.
4. Pide llevar a cabo las Actividades de Aula (Ver Apéndice: Cuadro 1).
 - a) Pide leer el tema utilizando la estrategia TRIPaS.
 - b) Pide discutir el tema.
 - c) Pide la exposición del tema.
 - d) Pide elaborar las conclusiones del tema.
5. Registra en la Ficha de Control N° 2 las Actividades de Aula realizadas.
6. Utiliza el método interrogativo para verificar la comprensión.
7. Pide como tarea realizar las Actividades del libro Capítulo III y el trabajo de investigación "Medidas de las áreas de lanzamientos y saltos".

Alumno:

1. Responde al oír su nombre.
2. Presta atención y toma notas.
3. Participa en la formación de grupos para integrar las mesas redondas.
4. Realiza las Actividades de Aula (Ver Apéndice: Cuadro 1).
 - a) Lee el tema utilizando la estrategia TRIPaS.
 - b) Discute el tema.
 - c) Expone el tema.
 - d) Elabora las conclusiones.
5. Verifica que el maestro registre las Actividades de Aula que realizó.
6. Responde a las preguntas, demostrando su comprensión.
7. Toma nota de la tarea para realizarla.

Séptima sesión

Maestro:	Alumno:
1. Pasa lista de asistencia.	1. Responde al oír su nombre.
2. Revisa las actividades del libro Capítulo III y las registrará en su Ficha de Control N° 2.	2. Muestra las actividades del libro.
3. Recoge el trabajo de investigación.	3. Entrega el trabajo de investigación.
4. Pide llevar a cabo las Actividades de Campo (Ver Apéndice: Cuadro 2). a) Pide realizar los ejercicios de calentamiento. b) Pide realizar las pruebas de campo (Atletismo). c) Pide realizar los ejercicios de relajación.	4. Realiza las Actividades de Campo (Ver Apéndice: Cuadro 2). a) Realiza los ejercicios de calentamiento. b) Realiza las pruebas de campo (Atletismo). c) Realiza los ejercicios de relajación.
5. Registra la realización de las Actividades de Campo en la Ficha de Control N° 3.	5. Verifica que el maestro registre las Actividades de Campo en su Ficha de Control No. 3.

Octava sesión

Maestro:	Alumno:
1. Pasa lista de asistencia.	1. Responde al oír su nombre.
2. Entrega el trabajo de investigación ya revisado.	2. Recoge el trabajo de investigación.
3. Pide llevar a cabo las actividades de aula (Ver Apéndice, cuadro 2). a) Pide realizar los ejercicios de calentamiento. b) Pide realizar las pruebas de campo (Atletismo). c) Pide realizar los ejercicios de relajación.	3. Realiza las Actividades de Campo. (Ver Apéndice, Cuadro 2). a) Realiza los ejercicios de calentamiento. b) Realiza las pruebas de campo (Atletismo). c) Realiza los ejercicios de relajación.
4. Registra la realización de las Actividades de Campo en la Ficha de Control N° 3.	4. Verifica que el maestro registre las Actividades de Campo en la Ficha de Control No. 3.

RESISTENCIA

Novena sesión

Maestro:

1. Pasa lista de asistencia.
2. Efectúa una recapitulación de los temas estudiados.
3. Realiza una comparación de los resultados obtenidos.
4. Permite una recuperación de las actividades de aula y de campo a los alumnos que no las hayan completado y las registra en la Ficha de Control correspondiente.

Alumno:

1. Responde al oír su nombre.
2. Presta atención a la recapitulación.
3. Valora los resultados obtenidos.
4. Realiza las actividades que le faltaron y verifica que el maestro las registre.
5. Verifica que el maestro registre las Actividades de Campo en su Ficha de Control No. 3.

CAPÍTULO I

RESISTENCIA

