



Guía de Trabajo Autónomo IV 2021

Semana del 10 al 21 mayo



Centro Educativo: COLEGIO TECNICO PROFESIONAL LA SUIZA

Educador/a: JORGE DIAZ (), FERNANDO SERRANO (), JOSE SALMERON () Marque con X su correspondiente

Asignatura: EDUCACION FISICA Nivel: DECIMO

profesor de materia.

Nombre del estudiante: _____ Sección: _____

Nombre y firma del padre de familia: _____

Fecha de devolución: _____ Medio para enviar evidencias:

diazesquiveljorge@gmail.com (89497812)
fernandoserranom@gmail.com (88339888)

edusalmeron13@gmail.com (84000170)

"Promoviendo salud: mi colegio y yo activos y saludables"

Ejecuta acciones que contribuyan en la organización de actividades para la promoción de estilos saludables de vida, utilizando las distintas formas de actividad física, como herramienta

Me preparo para resolver la guía

Pautas que debo verificar antes de iniciar mi trabajo. Materiales o recursos que voy a necesitar.	<i>Se sugiere:</i> <i>Materiales generales: los que estén a mi alcance, en mi entorno, los que se pueden encontrar en su casa y se sugieren en este documento.</i>
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar. Piso plano y suave o zona verde	Recomendaciones importantes para sus estudiantes. Realice las actividades a su ritmo. Confíe en su creatividad. Si se agota, descansa.
Tiempo en que se espera que realice la guía.	<i>El tiempo proyectado para completar la guía. 1 hora</i>

1. Voy a recordar lo aprendido y/o aprender

Indicaciones	1-Leo la guía. 2- Busco información referente al tema por diferentes medios.3- Preparo los materiales para la práctica. <i>Ejecuto las indicaciones paso a paso.</i>
	¿Cuáles actividades puedo realizar para promocionar un estilo de vida saludable?
Actividad es para retomar o introducir el nuevo conocimiento.	Actividad 1. Lea la siguiente información Tema: Como tener una vida saludable... Momento 1 Conexión La condición física, forma física o aptitud física (en inglés "physical fitness") es un conjunto de atributos físicos que tienen las personas y que se relacionan con la capacidad de realizar actividad física. De esta forma, la OMS define la condición física como "la habilidad de realizar adecuadamente trabajo muscular", que implica la capacidad de los individuos de abordar con éxito una determinada tarea física dentro de un entorno físico, social y psicológico. Entender la intensidad del ejercicio Cuando estás haciendo actividades aeróbicas, como caminar o andar en bicicleta, la intensidad del ejercicio se correlaciona con la dificultad que la actividad implica para ti. La intensidad del ejercicio también se refleja en la respiración y la frecuencia cardíaca, en el hecho de si estás sudando y qué tan cansados tienes los músculos. Hay dos maneras básicas de medir la intensidad del ejercicio: <ul style="list-style-type: none">• Cómo te sientes. La intensidad del ejercicio es una medida subjetiva de la dificultad que la actividad física implica para ti, es decir, el esfuerzo que percibes. El nivel de esfuerzo que percibes puede ser diferente al que otra persona siente al hacer el mismo ejercicio. Por ejemplo, una carrera intensa para ti quizás es un ejercicio liviano para una persona que tiene un mejor estado físico.

- **Tu frecuencia cardíaca.** Tu frecuencia cardíaca ofrece una visión más objetiva de la intensidad del ejercicio. En general, cuanto más alta sea la frecuencia cardíaca durante la actividad física, mayor será la intensidad del ejercicio.

Actividad 2. De manera individual, utiliza la conexión a internet, un libro, enciclopedia, o a través de una entrevista a alguna persona vía teléfono, investiga el tema escogido y anota lo obtenido en forma de resumen al dorso de esta página. Para ese resumen, puede crear un collage o afiche alusivo al tema con imágenes.

- Como puedo medir mi frecuencia cardiaca en forma fácil.
- Como debe ser la frecuencia cardiaca que se recomiendas al hacer ejercicio
- Que significa "220 menos la edad"..

Momento 2 Clarificación

Actividad 3 Con ayuda del cartel, collage, o la exposición verbal, el estudiante de manera individual expone algunas ideas asociadas a su temática, a algún miembro o miembros de su burbuja social... El profesor complementa en la clase presencial con algunos aportes importantes al tema.

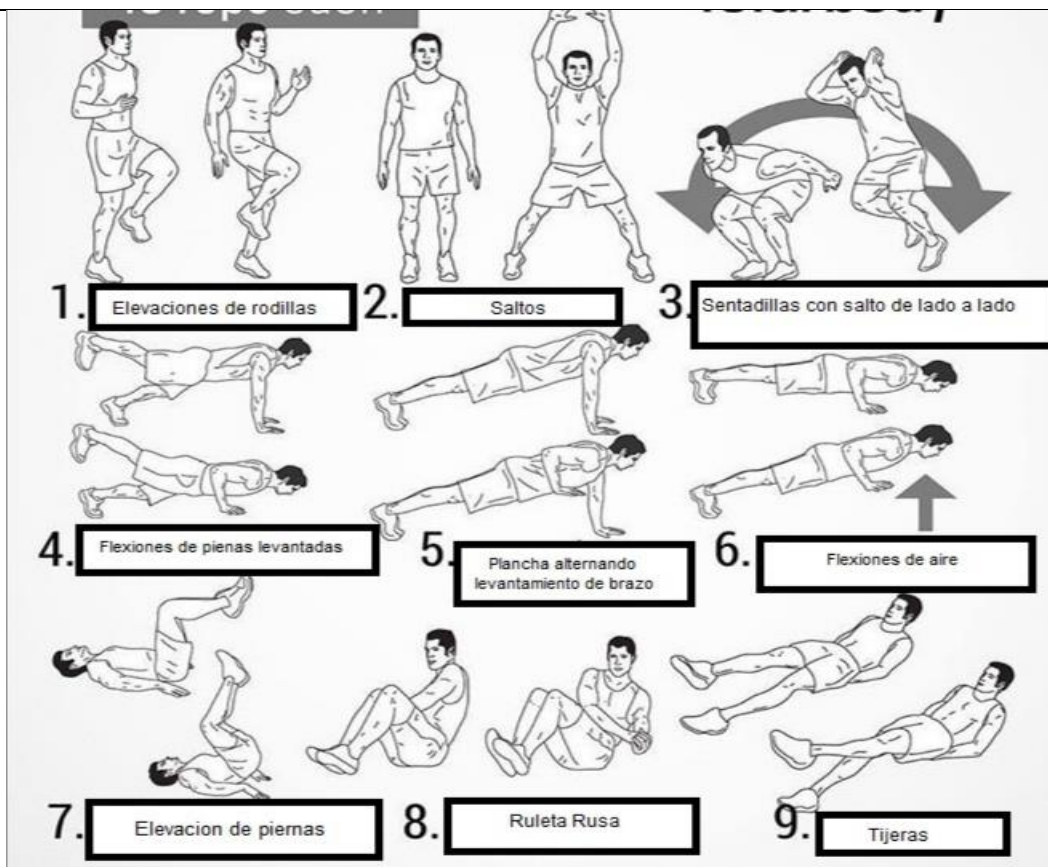
Momento 3 Colaboración

Actividad 4

Con ayuda de las siguientes imágenes el docente solicitara a los estudiantes aplicar el calentamiento. (Ver anexo para realizar las actividades).

-Para esta segunda parte de la clase, el estudiante debe controlar el tiempo de ejecución con ayuda de reloj. Se realizará el programa de trabajo, en la misma zona individual, de trabajo físico para el desarrollo de las diferentes capacidades físicas. Un minuto trabajo Y 1 minuto descanso. Se repetirá la secuencia completa con descanso de 3 a 5 minutos entre cada secuencia. Se aplicara en 3 series u oportunidades. Al final de cada serie de ejercicios debe tomar su frecuencia cardiaca y anotar el registro de pulsaciones en 1 minuto.

Anote el dato obtenido en el cuadro de actividad 5.



Vuelta a la calma

Realice 20 respiraciones profundas y bote el aire suave mente

3. Pongo en práctica lo aprendido

Indicaciones	Momento 4 Construcción		
	Actividad 5 Anoto en el cuadro adjunto la frecuencia cardiaca registrada al final de cada serie de ejercicios.		
	FRECUENCIA CARDIACA REGISTRADA POR SERIE		
	1 SERIE	2 SERIE	3 SERIE



Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender

Reviso las acciones realizadas **durante** la construcción del trabajo.

Marco una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas

¿Leí las indicaciones?



¿Me devolví a leer las indicaciones cuando no comprendí qué hacer?



Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender

Valoro lo realizado **al terminar** por completo el trabajo. Marca una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas

Pude cumplir con todas las actividades sugeridas en el tiempo establecido



Se me dificultó entender las indicaciones



¿Cuál fue la parte favorita del trabajo?

¿Qué puedo mejorar, la próxima vez que realice la guía de trabajo autónomo?

Autoevalúo mi nivel de desempeño			
Ejecuta acciones que contribuyan en la organización de actividades para la promoción de estilos saludables de vida, utilizando las distintas formas de actividad física, como herramienta	INICIAL	INTERMEDIO	AVANZADO
	Indica aspectos básicos que contribuyan en la organización de actividades para la promoción de estilos saludables de vida, utilizando las distintas formas de actividad física, como herramienta.	Relata acciones que contribuyan en la organización de actividades para la promoción de estilos saludables de vida, utilizando las distintas formas de actividad física, como herramienta.	Lleva a cabo acciones que contribuyan en la organización de actividades para la promoción de estilos saludables de vida, utilizando las distintas formas de actividad física, como herramienta.
Marca con una X dentro del cuadro que indica el nivel que lograste.			



ANEXOS

PROPUESTA DE CALENTAMIENTO

