



Guía de Trabajo Autónomo III 2021

Semana del 5 al 16 abril



Centro Educativo: COLEGIO TECNICO PROFESIONAL LA SUIZA

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

Asignatura: EDUCACION FISICA Nivel: DECIMO

Nombre del estudiante: _____ Sección: _____

Nombre y firma del padre de familia: _____

Fecha de devolución: ENTREGA DE ALIMENTOS ABRIL

Medio para enviar evidencias:

diazesquiveljorge@gmail.com (89497812)
fernando.serranom@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, descanse.
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. Ejecuto las indicaciones paso a paso.
	¿Cuáles actividades puedo realizar para promocionar un estilo de vida saludable?
Actividades para retomar o introducir el nuevo conocimiento.	Actividad 1. Lea la siguiente información Como tener una vida saludable... Momento 1 La promoción de la práctica de actividad físico-deportiva se ha convertido en uno de los objetivos esenciales en la política educativa de la mayoría de los países desarrollados. Numerosas investigaciones destacan que el ejercicio físico adecuado, regular y sistemático mejora la salud y contribuye a la calidad de vida de manera notable. Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Una práctica de actividad física-deportiva realizada bajo unos determinados parámetros de frecuencia, intensidad y duración está encuadrada dentro de los modelos o estilos de vida saludables. En este sentido, diversos estudios muestran que existen relaciones significativas entre la práctica de actividad física y la reducción de hábitos negativos para la salud de los adolescentes, como el consumo de tabaco y alcohol. Así mismo y, desde una consideración integral de la salud, hay que destacar los beneficios psicológicos y sociales de la misma, que convierten a la actividad físico-deportiva en un factor primordial para la contribución

al desarrollo personal y social armónico en escolares y adolescentes, teniendo una marcada influencia en los hábitos de práctica durante la edad adulta.

La [Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#) en el año 2012 para conmemorar su aniversario en el Día Mundial de la Salud eligió el tema “**Envejecimiento y Salud**”, con el lema “**la buena salud añade vida a los años**”, e incidiendo en que para una buena salud es determinante la “actividad física”.

Por otra parte, la OMS señala que **la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial** (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.



Actividad 2. De manera individual, si cuenta con conexión a internet, diccionario, o solicitando información a un especialista o familiar, se investiga el tema escogido y anota lo obtenido en resumen al dorso de esta página. Puede crear un collage o afiche alusivo al tema con imágenes u otro medio que se facilite al estudiante.

- Qué aspectos influyen en una vida saludable.
- Cuáles son los beneficios más importantes de hacer ejercicio físico.
- Que significa controlar frecuencia y duración del ejercicio

Momento 2

Actividad 3 Con ayuda del cartel, collage, o la exposición verbal, los estudiantes en forma individual exponen algunas ideas asociadas a su temática, dentro de su burbuja social. El profesor complementa en clase con cada subgrupo, en presencialidad, la temática de los estudiantes y realiza aportes importantes al tema.

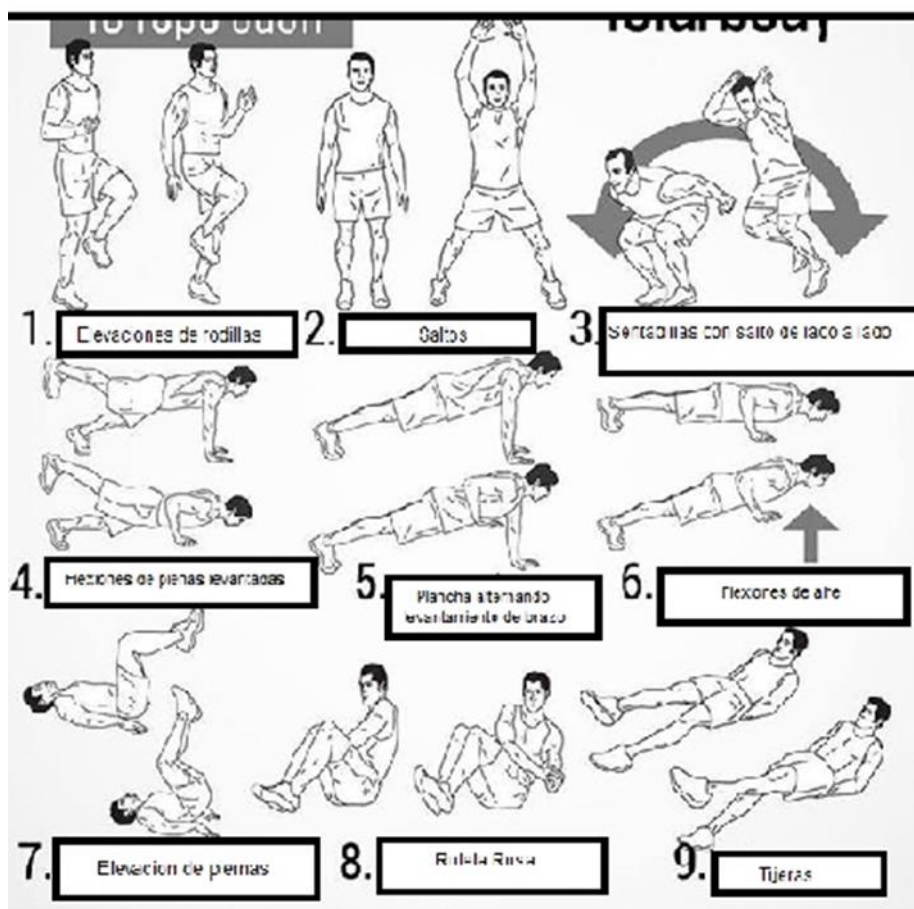
Momento 3

Actividad 4

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

Seguido el estudiante deberá ejecutar la secuencia de ejercicio propuesto como medio para mejorar la salud física de cada uno, de acuerdo a las siguientes directrices. La secuencia se realizara en total 10 repeticiones por ejercicio y al finalizar la secuencia total deberá descansar de 3 a 5 minutos para iniciar la segunda vuelta. Si logra terminar las dos secuencias con el descanso recomendado habrá superado el nivel 1 de trabajo físico.

10 REPETICIONES CADA EJERCICIO



Vuelta a la calma

Realice 20 respiraciones profundas y bote el aire suavemente y posición.



sostenga la



3. Pongo en práctica lo aprendido



Indicaciones	Momento 4	
	Actividad 5 Con los ejemplos de las semanas anteriores y lo aprendido en clase el estudiante realizará una rutina de ejercicios que debe incluir.. CALENTAMIENTO, FASE DE TRABAJO PRINCIPAL Y RECUPERACION. USTED ESTABLECE EL NUMERO DE SERIES, TIEMPO DE EJERCICIO Y DESCANSO ENTRE CADA SERIE COMO MECANISMO DE CONTROL DEL TRABAJO FISICO.	
	ACTIVIDAD	DESCRIPCION
	Calentamiento	Que actividades hare
	Trabajo físico principal	
	Trabajo para relajar mis músculos..	

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.			

Realizado por jde

ANEXOS

PROPUESTA DE CALENTAMIENTO

