



Guía de Trabajo Autónomo II GTA 2021

Semana de 15 al 26 marzo



Centro Educativo: COLEGIO TECNICO PROFESIONAL LA SUIZA

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

Asignatura: EDUCACION FISICA Nivel: SÉTIMO

profesor de materia.

Nombre del estudiante: _____ Sección: _____

Nombre y firma del padre de familia: _____

Fecha de devolución: ENTREGA ALIMENTOS ABRIL Medio para enviar evidencias:



diazesquiveljorge@gmail.com (89497812)

fernandoserranom@gmail.com (88339888)

edusalmeron13@gmail.com (84000170)

“Cuidándome y entrenándome en casa”

Indicador de aprendizaje esperado: Establece estrategias para mejora del estado de salud por medio de la práctica del ejercicio físico, para mejorar en el estilo de vida

Me preparo para resolver la guía

Pautas que debo verificar antes de iniciar mi trabajo. Materiales o recursos que voy a necesitar.	Se sugiere: 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.
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.	El tiempo proyectado para completar la guía. 1 hora

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.
Actividades para retomar o introducir el nuevo conocimiento.	<p>Actividad 1. Lea la siguiente información</p> <p>TEMA: Concepto de calentamiento Físico</p> <p>Momento 1 Conexión</p> <p>El calentamiento físico consiste en la ejecución de diversos ejercicios en los que están implicados los músculos y las articulaciones y cuyo objetivo primordial es preparar al cuerpo para lograr un mejor rendimiento físico en el deporte o práctica que se trate y asimismo para evitar cualquier contracción muscular o la lesión de alguna parte del cuerpo.</p> <p>Partes del calentamiento: Activación, Movilidad Articular, Estiramientos y Ejercicios específico</p> <p>Actividad 2</p> <p>Búsqueda de conceptos:</p> <p>Con ayuda de algún método como uso de internet, diccionario, entrevista a alguien seleccione uno de los siguientes temas y realice las anotaciones encontradas a continuación. Puede expresar lo encontrado a través de texto, dibujo, esquema, resumen, video o algún método que el estudiante sugiera.</p> <ol style="list-style-type: none">1). Activación muscular2). Movilidad Articular3). Estiramiento4). Calentamiento específico

Momento 2

Actividad 3

Los estudiantes exponen el tema seleccionado a sus compañeros en el colegio, y si están en casa a sus familiares. Seguido el profesor complementa y refuerza los conceptos vistos anteriormente, si los chicos están presencialmente.

Momento 3 Colaboración

Actividad 4. Busque los conceptos abajo indicados en el cuadro. Pueden existir diferentes direcciones para encontrarlas.

Realice la siguiente sopa de letras

El calentamiento físico



www.educima.com

Activación
Cuerpo
Estiramiento
Movilidad

Articulación
Ejercicio
Físico
Músculos

Actividad 4

Realice los ejercicios de calentamiento propuestos por el profesor de la siguiente manera, trabajo 30 segundos, descanso 20 segundos y ejecute cuatro rondas de estos.



Estaciones de cadera
Activación Muscular



Escaladores
Movilidad articular



Estiramiento

Momento 4

Actividad 5

Con ayuda de un familiar, internet o mis conocimientos previos busco 3 ejercicios de activación Muscular, 3 de movilidad articular, 3 de estiramiento.

Activación muscular	Movilidad articular	Estiramiento
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Indicaciones

Actividad 6. Los estudiantes deben realizar en su casa un trabajo similar al desarrollado en clase y deberán crear sus propuestas de calentamiento incorporando todas las partes del calentamiento vistas en clase, debe de tener una duración de aproximadamente 10 minutos

En el cuadro adjunto deben anotar el nombre del ejercicio y la explicación básica del mismo.

NOMBRE DEL EJERCICIO	DESCRIPCION BREVE



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?



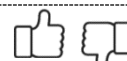
¿Me devolví a leer las indicaciones cuando no comprendí qué hacer?



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			
Establece estrategias para mejora del estado de salud por medio de la práctica del ejercicio físico, para mejorar en el estilo de vida	INICIAL	INTERMEDIO	AVANZADO
	Cita aspectos básicos de las actividades relacionadas a los conceptos de movimiento humano, recreación, salud y calidad de vida.	Brinda generalidades acerca de las actividades relacionadas a los conceptos de movimiento humano, recreación, salud y calidad de vida.	Indica de manera específica las actividades relacionadas a los conceptos de movimiento humano, recreación, salud y calidad de vida.
Marca con una X dentro del cuadro que indica el nivel que lograste.			

Realizado por JSR