



Guía de Trabajo Autónomo II GTA 2021

Semana del 15 al 26 de marzo



Centro Educativo: COLEGIO TECNICO PROFESIONAL LA SUIZA

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

Asignatura: EDUCACION FISICA Nivel: NOVENO

Nombre del estudiante: _____ Sección: _____

Nombre y firma del padre de familia: _____

Medio para enviar evidencias: 

diazsequiveljorge@gmail.com (89497812)
fernandoserranom@gmail.com (88339888)
edusalmeron13@gmail.com (84000170)

Fecha de devolución: ENTREGA DE ALIMENTOS MES DE ABRIL

“Cuidándome y entrenándome en el colegio”

Ejecuta rutina de actividades físicas diversas, previamente diseñadas, que sirvan para entrenarse o recrearse físicamente.

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

Actividad es para retomar o introducir el nuevo conocimiento.	Actividad 1. Lea la siguiente información
	TEMA: Importancia del calentamiento, sus fases y tipos. Momento 1 El calentamiento previo a actividades deportivas nos ayudará a prevenir lesiones como desgarros, esguinces y torceduras, también a ampliar los movimientos de las articulaciones y a aumentar la frecuencia cardíaca y respiratoria. Además, el Calentamiento como conjunto de ejercicios físicos, deben realizarse de manera ordenada y progresiva. Para poder organizar los ejercicios, dividimos el calentamiento en fases, que tienen los mismos objetivos: Activación, Movilidad Articular, Estiramientos y Ejercicios específicos. Actividades de estiramiento: que incluyen los principales grupos musculares y articulaciones del cuerpo. Calistenia: ejercicios dinámicos que producen contracciones musculares adecuadas para cada zona del cuerpo (flexiones, sentadillas...). Actividad formal: consiste en realizar la actividad que se utiliza en el deporte en cuestión. Calentamiento general: donde se usan ejercicios que estimulan los sistemas funcionales más importantes (sistema nervioso central y aparato motor). Calentamiento específico: estimula la parte del aparato motor más implicado en la parte principal Actividad 2. Se investiga un tema asignado con la ayuda de la conexión a internet, aportes de familiares, libros, revistas deportivas, diccionarios, enciclopedias o artículos que contengan información requerida. -Qué tipos de calentamiento existe? ¿Cómo son los ejercicios de calentamiento y estiramiento para las diferentes partes del cuerpo? (cuello, hombros, brazos, tronco, piernas. -Investigo recomendación sobre el tiempo adecuado para el calentamiento

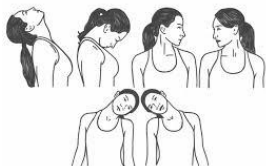
Momento 2

Actividad 3 Los estudiantes realizan una breve exposición de la temática seleccionada ante su burbuja social y en clase el profesor complementa las exposiciones de los estudiantes y realiza aportes importantes al tema

Momento 3

Actividad 4

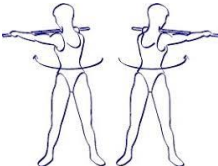
Ejecutar 2 ejercicios de calentamiento y estiramiento para el cuello y algún estudiante ejecuta otro distinto



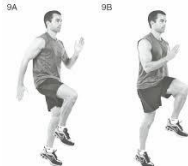
Ejecutar 2 ejercicios de calentamiento y estiramiento para hombros y algún estudiante ejecuta otro distinto



Ejecutar 2 ejercicios de calentamiento y estiramiento para el tronco o dorso y algún estudiante ejecuta otro distinto



Ejecutar 2 ejercicios de calentamiento y estiramiento para piernas y algún estudiante ejecuta otro distinto



Ejecutar 2 ejercicios de calentamiento y estiramiento para tobillos y algún estudiante ejecuta otro distinto



3. Pongo en práctica lo aprendido



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			
Propone acciones para la aplicación de la reglamentación básica, formas de calentamiento.	INICIAL	INTERMEDIO	AVANZADO
	Enlista las acciones para la aplicación de la reglamentación básica, formas de calentamiento.	Elige variar las acciones para la aplicación de la reglamentación básica, formas de calentamiento.	Expone otras acciones para la aplicación de la reglamentación básica, formas de calentamiento.
Marca con una X dentro del cuadro que indica el nivel que lograste.			

Realizado por jde