



## Guía de Trabajo Autónomo I GTA 2021

Semana del 1 del 14 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: OCTAVO

Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_ Sección: \_\_\_\_\_

Nombre y firma del padre de familia: \_\_\_\_\_

Fecha de devolución: \_\_\_\_\_ Medio para enviar evidencias: 

[diazesquiveljorge@gmail.com](mailto:diazesquiveljorge@gmail.com) (89497812)  
[fernandoserranom@gmail.com](mailto:fernandoserranom@gmail.com) (88339888)  
[edusalmeron13@gmail.com](mailto:edusalmeron13@gmail.com) (84000170)

**“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 <b>antes de iniciar</b> 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.
Actividades para retomar o introducir el nuevo conocimiento.	<b>Actividad 1. Lea la siguiente información</b> <b>Importancia de la evaluación antes de un plan de actividad física</b> <b>Momento 1</b> Potencia muscular, fuerza, flexibilidad y capacidad aeróbica son algunos de los aspectos que se miden en la evaluación del rendimiento deportivo. Esta práctica tiene como objetivo detectar el nivel real de funcionamiento del cuerpo en las áreas mencionadas y otras, con el fin de establecer procesos de mejora y así optimizar los resultados obtenidos. “Las evaluaciones de rendimiento deportivo consideran diferentes aspectos, como estado físico, nutrición y riesgo de lesiones. Toda esta información permite entregar a la persona y a su entrenador recomendaciones de trabajo para efectuar actividad física de forma segura y mejorar su rendimiento en el deporte que realiza, sea fútbol, tenis, trote o bicicleta, por ejemplo”. Que se puede evaluar. Se puede evaluar las cualidades físicas y motrices como la resistencia cardiovascular, la resistencia muscular y la flexibilidad, también la velocidad, el equilibrio y la agilidad.  <b>Actividad 2.</b> Investigar un tema asignado con la ayuda de la conexión a internet, diccionarios, revistas deportivas, enciclopedias o cualquier otro medio que contenga la información del tema en relación. -Que es la aptitud física y la aptitud motriz y mencione algunos de sus componentes -Investigo el concepto y una prueba física y motriz de las capacidades indicadas en el párrafo final del sustento teórico.

## Momento 2

**Actividad 3** Exponer al grupo de compañeros o a la burbuja familiar algunas ideas asociadas a la temática investigada. El profesor complementa las exposiciones de los estudiantes y realiza aportes importantes al tema

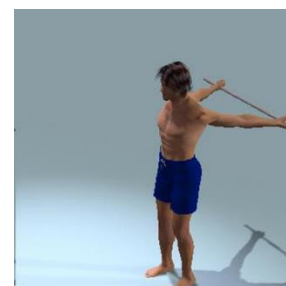
## Momento 3

**Actividad 4** El profesor desarrolla la propuesta de evaluación de cualidades (una física y una motriz) como ejemplo. Se anotará los resultados de las pruebas de cada alumno en la hoja de control de prueba diseñada para este efecto.

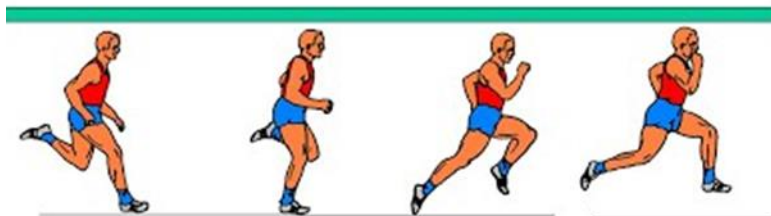
**1.Prueba de equilibrio.** El estudiante aplica un minuto de equilibrio sobre su pie hábil, y con el otro pie apoyado o sujetado con su mano en la región posterior del cuerpo. Si pierde su posición debe iniciar una vez más. Se anota como puntos las veces que necesito para lograr el equilibrio de 1 minuto en la posición solicitada.



**2-Prueba de flexibilidad de hombros.** Con ayuda de un bastón largo con una cinta métrica pegada a lo largo, el estudiante debe tratar de mover el mismo apoyando ambas manos separadas a la distancia que considere necesario para poder llevar el bastón a su espalda. Si logra el objetivo sin perder su simetría de movimiento, puede acortar la distancia entre sus manos e intentara una vez más cumplir el objetivo. Se anotará la separación de manos alcanzada en forma mínima.



**3-Prueba de velocidad.** Se marca en un espacio amplio una ruta de 10 metros de longitud. El estudiante se ubica en la salida y con el cronometro en 0 arranca y realiza el recorrido 5 veces (ida y vuelta). Al finalizar la prueba debe anotar el tiempo de duración en la prueba.



**4.Prueba resistencia muscular Abdominales.** En esta prueba el chico se ubica acostado boca arriba, con sus piernas flexionadas en ángulo 45 grados y sus brazos cruzados a la altura del pecho. Desde esa posición debe repetir subir su tronco y bajar todas las veces posibles en 1 minuto. Se anota las repeticiones realizadas.





### 3. Pongo en práctica lo aprendido



Indicaciones

#### Momento 4

**Actividad 5.** Los estudiantes deben realizar en su casa el trabajo pendiente de evaluación de la capacidad física. Deben anotar sus resultados en el siguiente cuadro informativo. En el cuadro adjunto deben anotar el nombre de la actividad aplicada y la explicación básica del mismo.

NOMBRE PRUEBA	ANOTACION
Prueba de equilibrio	
Prueba de flexibilidad de hombros	
Prueba de velocidad	
Prueba resistencia muscular Abdominales	

#### 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?



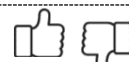
¿Me devolví a leer las indicaciones cuando no comprendí qué hacer?



#### 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 rutina de actividades físicas diversas, previamente diseñadas, que sirvan para entrenarse o recrearse físicamente.	INICIAL	INTERMEDIO	AVANZADO
	Indica aspectos básicos de una rutina para entrenarse o recrearse físicamente.	Relata acciones que beneficien la práctica de rutinas en actividades físicas diversas, previamente diseñadas, que sirvan para entrenarse o recrearse físicamente.	Lleva a cabo rutinas de actividades físicas previamente diseñadas que sirvan para entrenarse o recrearse físicamente.
Marca con una X dentro del cuadro que indica el nivel que lograste.			