



Guía de Trabajo Autónomo I GTA 2021

Semana del 1 al 12 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:

Medio para enviar evidencias:

diazesquiveljorge@gmail.com (89497812)
fernando.serranom@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. | <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. Ejecuto las indicaciones paso a paso. |
| Actividades para retomar o introducir el nuevo conocimiento. | <p>Actividad 1. Lea la siguiente información</p> <p>Concepto de salud y su relación con la calidad de vida</p> <p>Momento 1 Conexión</p> <p>Una combinación de estímulo social, mental y física puede ser la mejor medicina para una vida saludable. El ejercicio regular y una dieta nutritiva también son importantes para la salud en general, y pueden ayudarle a usted y a sus seres amados.</p> <p>Cómo disfrutar de la actividad física</p> <p>Idealmente, se recomienda una combinación de ejercicio aeróbico, entrenamiento de resistencia muscular y una actividad para aumentar la flexibilidad, para promover la salud en general.</p> <p>Ejercicios y actividades</p> <p>Algunos ejemplos de actividades estimulantes pueden incluir: Juegos y deportes varios o en diversas manifestaciones. Se podrían incluir juegos de mesa, juegos de palabras y juegos activos y muchos desafíos</p> <p>Actividad 2</p> <p>Se buscará en internet los conceptos de actividad aeróbica, resistencia muscular y flexibilidad así mismo su clasificación y características más relevantes para generar algunas propuestas de juegos que los desarrollen.</p> |



| | |
|--|---|
| | <p>Momento 2 Clarificación</p> <p>Actividad 3 Los estudiantes en equipos seleccionan un relator y expone algunas ideas asociadas a su temática. El profesor complementa las exposiciones de los estudiantes y realiza aportes importantes al proceso.</p> <p>Momento 3 Colaboración</p> <p>Actividad 4 El profesor desarrolla las propuestas de juegos con enfoque al desarrollo de la flexibilidad resistencia aeróbica, resistencia muscular.</p> <p>1.Compa-flexible: Cada participante en su espacio personal debe ir cumpliendo cada ejercicio de flexibilidad de las imágenes que ofrece el profesor. Quien presente el rendimiento más pobre después del ejercicio número 5, o no pueda desarrollar el ejercicio según la indicación o imagen debe salir de la competencia.</p> <p>1.Relevo del Sube y baja: En una grada se acomoda a los estudiantes a 1,8 de separación. Al ritmo del docente se establece al golpe 1 subir la grada y al golpe dos, bajar la grada por 30 segundos, de inmediato deben trotar al platillo a 10 mts y regresar a la grada y repetirlos 30 segundos de sube y baja. Se repite la acción hasta que solo quede un participante.</p> <p>2.El tronco saltarán: Con ayuda de una colchoneta cada participante debe realizar un giro de tronco en el suelo levantarse y hacer un salto a pies juntos. Inmediatamente vuelve al suelo gira de tronco al lado contrario, se levanta y salta otra vez. Cada salto cuenta como 1 repetición. Debe cumplir 10 saltos y giros de tronco.</p> |
|--|---|

3. Pongo en práctica lo aprendido

| | |
|--------------|--|
| Indicaciones | <p>Momento 4 Construcción</p> <p>Actividad 5. Los estudiantes deben realizar en su casa un trabajo similar al desarrollado en clase y deberán crear sus propuestas de 3 juegos o actividades, cada una de ellas enfocada al desarrollo de la flexibilidad, resistencia aeróbica y resistencia muscular.</p> <p>En el cuadro adjunto deben anotar el nombre de la actividad aplicada y la explicación básica del mismo.</p> |
|--------------|--|



| | NOMBRE JUEGO O PROPUESTA | 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?



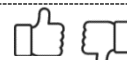
¿Me devolví a leer las indicaciones cuando no comprendí qué hacer?



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