



## 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

Asignatura: EDUCACION FISICA Nivel: UNDECIMO

profesor de materia.

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)  
[fernando.serranom@gmail.com](mailto:fernando.serranom@gmail.com) (88339888)

[edusalmeron13@gmail.com](mailto:edusalmeron13@gmail.com) (84000170)

"Promoviendo salud: mi colegio y yo activos y saludables"

Reconoce acciones que le permiten promover estilos de vida saludable y cambios en conductas riesgosas, mediante actividades físicas enfocadas en la salud

### 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, 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. <i>Ejecuto las indicaciones paso a paso.</i>
	<b>¿Qué debo saber para tener un estilo de vida saludable?</b>
Actividad es para retomar o introducir el nuevo conocimiento.	<b>Actividad 1.</b> Lea la siguiente información <b>Tema: Como tener una vida saludable...</b> <b>Momento 1</b> La condición física, forma física o aptitud física (en inglés “physical fitness”) es un conjunto de atributos físicos que tienen las personas y que se relacionan con la capacidad de realizar actividad física. De esta forma, la OMS define la condición física como “la habilidad de realizar adecuadamente trabajo muscular”, que implica la capacidad de los individuos de abordar con éxito una determinada tarea física.  Por otra parte, la OMS señala que <b>la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial</b> (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.  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, siempre y cuando se realicen tomando en cuenta ciertas recomendaciones...



Si llevas entrenando tiempo y sigues sin ver avances significativos en el [aumento de músculo](#), es probable que estés realizando algo mal. Algo que debes de seguir de forma rigurosa son **los principios del entrenamiento**. Hoy analizamos uno de ellos: **el principio de progresión en el entrenamiento**.

Si quieres mantener la mejora de los resultados y poco a poco comenzar a ver avances en tu musculatura, **debes incrementar los estímulos periódicamente, pero esto debe hacerse de forma racional y como respuesta a un control adecuado del entrenamiento que justifique dicho incremento**.

El nivel de carga de **entrenamiento** siempre debe ser el mínimo que sea suficiente para incrementar el rendimiento. El valor del estímulo adecuado está en relación con el umbral de respuesta de tu organismo.

### ¿Cómo hago una correcta progresión en el entrenamiento?

Primero debemos destacar que la progresión se basa en adaptar la carga de trabajo a las variaciones del rendimiento que se van produciendo a lo largo de un proceso de **entrenamiento**.

Pues bien, una buena progresión debería producirse por:

- **Aumento progresivo entre ciclos de la frecuencia semanal** de las sesiones de **entrenamiento**.
- **Aumento progresivo del volumen y la intensidad** entre las series y dentro de las series de ejercicio.

**Actividad 2.** De manera individual, si cuenta con conexión a internet, o utilizando libros, revistas, otros medios bibliográficos o entrevista telefónica a algún conocedor del tema, se investiga el tema seleccionado y anota lo obtenido en resumen al dorso de esta página. Puede crear un collage o afiche alusivo al tema con imágenes.

- Como puedo controlar o determinar la duración, frecuencia e intensidad del ejercicio
- Que recomendaciones le daremos a una persona que inicia un programa de ejercicio

#### Momento 2

**Actividad 3** Con ayuda del cartel, collage, o la exposición verbal, de forma individual los estudiantes expone algunas ideas asociadas a su temática dentro de su burbuja social. El profesor complementa en clases presenciales, con aportes importantes al tema.

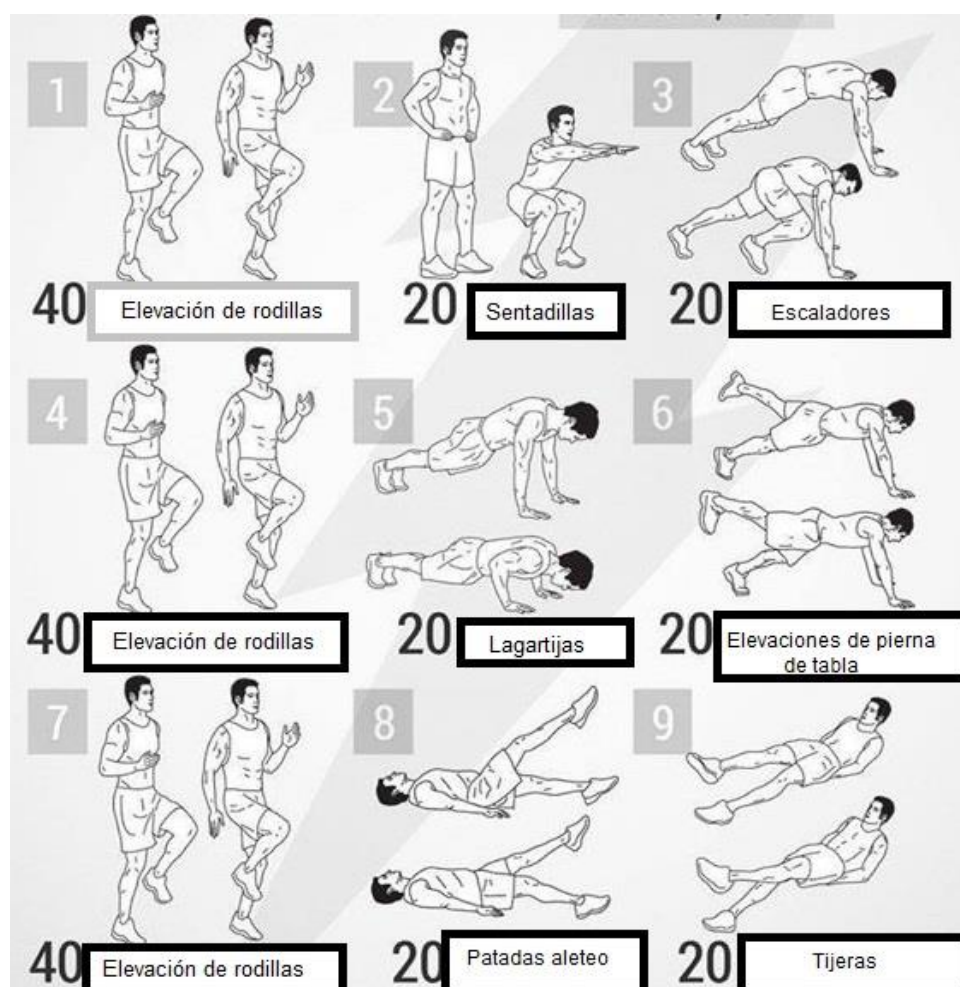
#### Momento 3

#### Actividad 4

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

- Cada ejercicio lo aplicaran por tiempo de 30 segundos y lo ejecutaran dos veces.
- Entre cada secuencia de ejercicio se descansará 30 segundos.
- El estudiante debe controlar el tiempo de ejecución con ayuda de reloj

Seguido el estudiante realiza un circuito, para el desarrollo de la resistencia muscular. Como se muestra en la imagen. Cumpla la recomendación de repeticiones y ejecute en dos series con descanso entre cada serie de 3 a 5 minutos.



Vuelta a la calma  
Realice 20 respiraciones profundas y bote el aire suave mente

### 3. Pongo en práctica lo aprendido

Indicaciones	<p>Momento 4</p> <p><b>Actividad 5</b> Según lo aprendido en este tema realice una propuesta de progresión en cuanto a duración y frecuencia del trabajo realizado en la actividad 4. Para esto utilice el cuadro adjunto.</p>
--------------	--



	PROPUESTA DE DURACION explico	PROPUESTA DE FRECUENCIA explico

**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?



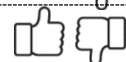
**Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender**

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**

	INICIAL	INTERMEDIO	AVANZADO
Reconoce acciones que le permiten promover estilos de vida saludable y cambios en conductas riesgosas, mediante actividades físicas enfocadas en la salud	Menciona aspectos que le permiten promover estilos de vida saludable y cambios en conductas riesgosas, mediante actividades físicas enfocadas en la salud.	Resalta aspectos relevantes que le permiten promover estilos de vida saludable y cambios en conductas riesgosas, mediante actividades físicas enfocadas en la salud.	Distingue puntualmente aspectos que le permiten promover estilos de vida saludable y cambios en conductas riesgosas, mediante actividades físicas enfocadas en la salud.

**Marca con una X dentro del cuadro que indica el nivel que lograste.**



Realizado por jde

ANEXO



## PROPUESTA DE CALENTAMIENTO

