



Guía de Trabajo Autónomo II entrega. 2021

Semana del 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: DECIMO

profesor de materia.

Nombre del estudiante: _____ Sección: _____

Nombre y firma del padre de familia: _____

Fecha de devolución: **Entrega alimentos mes de abril**

diazesquiveljorge@gmail.com (89497812)
fernando.serranom@gmail.com (88339888)

edusalmeron13@gmail.com (84000170)

Medio para enviar evidencias:

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

Propone opciones para realizar entrenamiento físico-deportivo mediante juegos, deportes y actividades dancísticas.

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.
Actividad es para retomar o introducir el nuevo conocimiento.	Actividad 1. Lea la siguiente información El calentamiento. Detalles importantes de la aplicación Momento 1 Como se trabajó el año anterior, el calentamiento es una de las etapas más importantes del trabajo físico. Con él se logra aumentar progresivamente la temperatura corporal reduces potencialmente lesiones musculares porque permite al músculo adaptarse al movimiento y el esfuerzo general del cuerpo. Su duración puede ser de 15 a 30 minutos aproximadamente, y, en función de distintos factores como la edad, el deporte que se practica, las condiciones ambientales en las que se realiza o el tipo de deportista, se realiza de una forma o de otra. Además, el incremento en el flujo sanguíneo promueve el crecimiento celular y la función en los órganos, en específico al corazón le ayuda a reducir el riesgo de anomalías cardíacas inducidas por el ejercicio. Los ejercicios deben seguir una progresión suave, subiendo las pulsaciones del corazón poco a poco, eso sí, sin superar el 70% de nuestro ritmo cardíaco. En un calentamiento encontramos varias etapas: <ol style="list-style-type: none">1. La de movilidad articular, en la que se calientan todas las articulaciones del cuerpo.2. Fase de activación cardiovascular3. Estiramientos dinámicos y estáticos de los músculos4. Ejercicios propios del deporte. El calentamiento específico es la parte final de la preparación, y son actividades relacionadas con la actividad concreta, implicando a los músculos que usaremos.



Actividad 2. De manera individual el estudiante investiga un tema de la lista sugerida a continuación con la ayuda de la conexión a internet, diccionario, enciclopedia, video, u otro mecanismo.

- Que es el calentamiento físico y que características puede presentar, previo a una sesión de trabajo o deporte.
- Cuáles son los beneficios más importantes de hacer el calentamiento.
- Como se puede estructurar un calentamiento

Use este espacio para lo encontrado

Momento 2

Actividad 3 Con ayuda de un cartel, colage, o la exposición verbal, los estudiantes exponen algunas ideas asociadas a su temática ante su burbuja social y el profesor, en clase, complementa las exposiciones de los estudiantes y realiza aportes importantes al tema (Puede utilizar el dorso de la hoja para el cartel, o la presentación)

Momento 3

Actividad 4 Se aplicará una estrategia básica de calentamiento.

Calentamiento dirigido: El profesor ubica a los estudiantes en su zona y ejecuta una secuencia de actividades dirigidas donde los estudiantes deben repetir la secuencia. **(Ver anexo)** 1. Trote suave en el mismo lugar cada diez tiempos se cambia a diversas modificaciones de trote estático (rodillas altas, talones atrás, puntitas, talones) 2. Rotaciones desde la cabeza hasta los pies. (Cada articulación debe hacer círculos completos o medios según recomendaciones del profesor) 3. Estiramientos de los segmentos más representativos en brazos, tronco, cabeza y piernas. (de pie y sentados se recomienda) 4. Relajación suave de piernas y brazos mediante estiramientos suaves. LAS ACTIVIDADES TENDRAN UNA DURACION DE 15 SEGUNDOS POR EJERCICIO.

Se generará algunas modificaciones en cuanto a forma de cumplir el calentamiento, para que los estudiantes lo apliquen en casa. Pueden anotar lo que requieren en el cuadro adjunto. Nombre de actividad según fase y anotan las actividades realizadas.

3. Pongo en práctica lo aprendido

Indicaciones	Momento 4	
	Actividad 5 El estudiante propone un calentamiento según su gusto y de acuerdo a lo visto en la GTA,	
	ACTIVIDAD	DESCRIPCION



	Calentamiento (Fase general)	
	Calentamiento (fase específica)	
	Calentamiento (fase relajación)	

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?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
¿Me devolví a leer las indicaciones cuando no comprendí qué hacer?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
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	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Se me dificultó entender las indicaciones	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
¿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 opciones para realizar entrenamiento físico-deportivo mediante juegos, deportes y actividades dancísticas.	INICIAL	INTERMEDIO	AVANZADO
	Enlista opciones para realizar entrenamiento físico-deportivo mediante juegos, deportes y actividades dancísticas.	Elige opciones para realizar entrenamiento físico-deportivo mediante juegos, deportes y actividades dancísticas.	Expone opciones para realizar entrenamiento físico-deportivo mediante juegos, deportes y actividades dancísticas.
Marca con una X dentro del cuadro que indica el nivel que lograste.			

Realizado por jde

ANEXOS

FASE GENERAL TROTE EN EL MISMO LUGAR Y DIVERSAS FORMAS DE EJECUTARLO.



FASE ESPECIFICA.. FLEXIBILIDAD ARTICULAR Y ELASTICIDAD





<p>Giros de tobillo</p>	<p>Giros de rodillas</p>	<p>Giros de cadera</p>	<p>Círculos de tronco</p>	<p>Círculos de hombros</p>
<p>Cruzar brazos por delante y por detrás</p>	<p>Levantar y bajar brazos.</p>	<p>Flexo extensión de codos</p>	<p>Rotación de muñeca</p>	<p>Movimientos de cuello (siempre lentos y nunca hacia atrás).</p>

FASE RELAJACION.. ACTIVIDADES QUE PROVEEN RECUPERACIO Y DESCANSO ACTIVO AL MUSCULO.

