



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 profesor de materia.

Asignatura: EDUCACION FISICA Nivel: SÉTIMO

Nombre del estudiante: _____ Sección: _____

Nombre y firma del padre de familia: _____

Fecha de devolución: _____ Medio para enviar evidencias: _____

diazesquiveljorge@gmail.com (89497812)

fernandoserranom@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.	Se sugiere: 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.
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.	El tiempo proyectado para completar la guía. 1 hora

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.
	Momento 1
Actividades para retomar o introducir el nuevo conocimiento.	Actividad 1. Lea la siguiente información Tema : Sistema circulatorio y frecuencia cardiaca. El corazón es una bomba, que suele latir entre 60 y 100 veces por minuto. En cada latido, el corazón envía <u>sangre</u> a todo el cuerpo, transportando oxígeno a todas sus células. Después de distribuir el oxígeno, la sangre vuelve al corazón. Desde allí, la sangre se bombea hacia los <u>pulmones</u> , donde se vuelve a cargar de oxígeno. Este ciclo se repite una y otra vez. ¿Qué hace el sistema circulatorio? El sistema circulatorio está formado por vasos sanguíneos que transportan sangre desde el corazón y hacia el corazón. Las arterias transportan la sangre desde el corazón al resto del cuerpo, y las venas la transportan desde el cuerpo hasta el corazón. El sistema circulatorio lleva oxígeno, nutrientes y hormonas a las células y elimina los productos de desecho, como el dióxido de carbono. El recorrido que sigue la sangre siempre va en la misma dirección, para que las cosas sigan funcionando como deben funcionar.



¿Cómo late el corazón?

El corazón recibe mensajes del cuerpo que le indican cuándo debe bombear más o menos sangre en función de las necesidades de la persona. Mientras duermes, tu corazón bombea solo la cantidad de sangre necesaria para suministrar la cantidad de oxígeno que necesita tu cuerpo en estado de reposo. Pero, cuando haces ejercicio, tu corazón bombea más deprisa para que tus músculos reciban más oxígeno y rindan más.

Investigue

1. ¿Qué es el pulso y la frecuencia cardiaca?
2. ¿Cuáles órganos conforman la frecuencia cardiaca?
3. ¿A qué sistema del cuerpo pertenece?

Momento 2

Actividad 2

El profesor refuerza el tema en clase y aclara dudas relacionadas con la frecuencia cardiaca.

Momento 3

Actividad 3

Con ayuda de los compañeros o un familiar realice la siguiente sopa de letras



I	T	J	K	P	N	V	Y	J	Q	Q	H	G	X
A	C	R	A	U	P	R	E	S	I	Ó	N	Q	X
F	C	L	H	L	Q	Q	V	E	A	P	T	H	G
O	I	Q	I	M	F	H	E	W	V	S	I	M	Y
N	R	R	P	O	C	H	N	O	C	E	E	W	O
V	C	B	E	N	A	C	A	T	E	Y	I	R	U
E	U	B	R	E	V	Y	S	Z	A	W	T	U	U
R	L	H	T	S	O	A	R	T	E	R	I	A	S
Q	A	U	E	W	V	P	W	G	P	U	L	S	O
P	C	A	N	Y	C	O	R	A	Z	Ó	N	F	A
N	I	W	S	O	D	W	J	J	A	M	O	U	Z
S	Ó	Z	I	J	D	D	W	O	L	D	N	M	Q
W	N	D	Ó	Q	V	J	W	O	U	G	D	C	I
Z	X	D	N	P	T	H	C	H	S	H	I	D	D

w.educima.com

Arterias	Circulación
Corazón	Hipertensión
Presión	Pulmones
Pulso	Venas

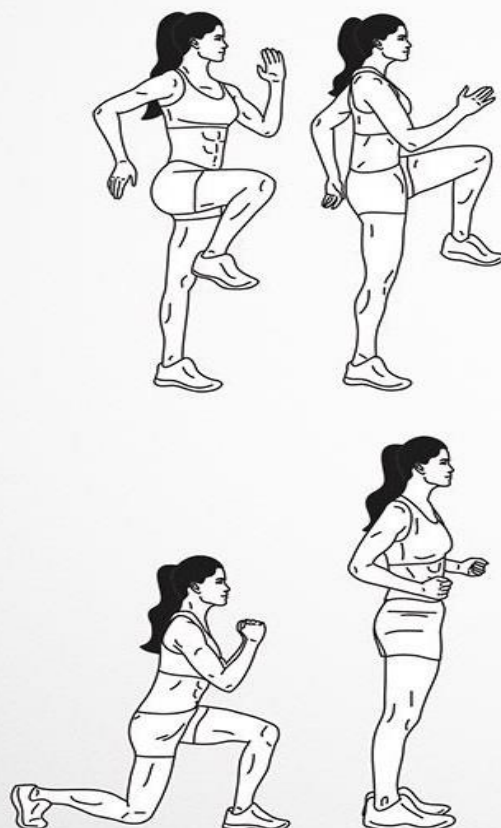
Momento 4

Actividad 4

Con lo visto en clases anteriores y su experiencia o la de un familiar o amigo realice un calentamiento de 8 minutos

Actividad 5

Realice la siguiente rutina de ejercicios y anote su frecuencia cardiaca al inio y al final de la practica. Anote los datos al final de la siguiente imagen.



60sec march steps

60sec reverse lunges

60sec march steps

60sec reverse lunges

60sec march steps

60sec reverse lunges

60sec march steps

60sec reverse lunges

60sec march steps

60sec reverse lunges

Marcha y desplantes hacia atrás, se

 alternan 60 segundos de cada ejercicio

 hasta completar los 10 minutos de rutina

Frecuencia Cardiaca inicial: _____

Frecuencia Cardiaca Final: _____

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			
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	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.			