



## Guía de Trabajo Autónomo IV 2021

Semana del 10 al 21 mayo



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: Entrega alimentos mes de mayo

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 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 <b>antes de iniciar</b> 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, descanse.
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.
	<b>Momento 1</b>
Actividades para retomar o introducir el nuevo conocimiento.	Actividad 1. Leo la siguiente información. Tema: Toma de frecuencia cardíaca. Conocer su frecuencia cardíaca puede ayudarla a controlar su estado físico e inclusive a detectar problemas de salud.  Su frecuencia cardíaca, o pulso, es el número de veces que su corazón late por minuto. La frecuencia cardíaca normal varía de una persona a otra. Conocer la suya puede ser un indicador importante de salud cardíaca.  A medida que envejece, los cambios en la frecuencia y regularidad del pulso pueden cambiar y pueden indicar una <b>afección cardíaca</b> u otra afección que se debe tratar.  ¿Dónde está y qué es una frecuencia cardíaca normal?  Los mejores lugares para encontrarse el pulso son los siguientes: <ul style="list-style-type: none"><li>• muñecas</li><li>• interior del codo</li><li>• lado del cuello</li></ul>



- parte superior del pie

Para obtener la lectura más precisa, ponga el dedo índice sobre el pulso y cuente el número de latidos en 60 segundos.

La **frecuencia cardíaca en reposo** es la que bombea la menor cantidad de sangre necesaria, porque no está haciendo ejercicio. Si está sentada o tumbada y está tranquila, relajada y no está enferma, su frecuencia cardíaca suele estar entre 60 (latidos por minuto) y 100 (latidos por minuto).

Una frecuencia cardíaca más baja también es común en personas que realizan mucha actividad física o son muy atléticas. Las personas activas a menudo tienen una frecuencia cardíaca en reposo inferior (tan baja como 40) porque su músculo cardíaco está en una mejor condición y no necesita trabajar tanto para mantener un latido estable. Una cantidad baja o moderada de actividad física no suele cambiar mucho el pulso en descanso.

#### Investigue

1. ¿Qué es la frecuencia cardíaca de reposo?

3. ¿Cuáles puntos puedo utilizar para medir el pulso?

4. ¿Cuánto tiempo tomo el pulso?

#### Momento 2

##### Actividad 2

El profesor refuerza, en clase presencial y a distancia el tema y aclara dudas relacionadas con la frecuencia cardíaca.

#### Momento 3

##### Actividad 3

Tomo los siguientes datos que estén a mi alcance a algún miembro de mi familia.

Altura:

Peso:

Edad:

Frecuencia cardíaca inicial: \_\_\_\_\_ Frecuencia cardíaca final: \_\_\_\_\_

Lugar donde tomo la Frecuencia cardíaca: \_\_\_\_\_

#### Momento 4

##### Actividad 4

Con la ayuda y apoyo del familiar medido, realizo la siguiente propuesta de ejercicio en circuito. De igual manera a la GTA 3, tomo la frecuencia cardíaca inicial y final de mi familiar. Anoto los datos en el punto anterior del Momento 3.

Entrenamiento por estaciones, realizo la mayor cantidad de repeticiones en un minuto, del ejercicio asignado en cada una de las estaciones, tengo un minuto para pasar de una estación a la otra y debo realizar tres rondas en cada estación.

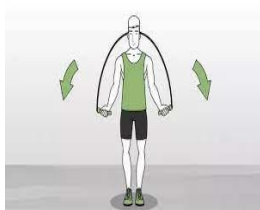
### Estacion #1

#### Jumping Jacks



### Estacion #2

#### Salto de suiza



### Estacion #3

#### Sentadillas



### Estación #4

#### Step



### Estación #5

#### 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

Establece estrategias para mejora del estado de salud por medio de la práctica del ejercicio físico, para mejorar en el estilo de vida	Autoevalúo mi nivel de desempeño		
	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.**