



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 profesor de materia.

Asignatura: EDUCACION FISICA Nivel: DECIMO

Nombre del estudiante: _____ Sección: _____

Nombre y firma del padre de familia: _____

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

Medio para enviar:

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

edusalmeron13@gmail.com (84000170)

"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. <i>Ejecuto las indicaciones paso a paso.</i> |
| Actividades para retomar o introducir el nuevo conocimiento. | Actividad 1. Lea la siguiente información Importancia de la evaluación antes de un plan de actividad física Momento 1 Potencia muscular, fuerza, flexibilidad y capacidad aeróbica son algunos de los aspectos que se miden en la evaluación del rendimiento deportivo. Esta práctica tiene como objetivo detectar el nivel real de funcionamiento del cuerpo en las áreas mencionadas y otras, con el fin de establecer procesos de mejora y así optimizar los resultados obtenidos. "Las evaluaciones de rendimiento deportivo consideran diferentes aspectos, como estado físico, nutrición y riesgo de lesiones. Toda esta información permite entregar a la persona y a su entrenador recomendaciones de trabajo para efectuar actividad física de forma segura y mejorar su rendimiento en el deporte que realiza, sea fútbol, tenis, trote o bicicleta, por ejemplo". Que se puede evaluar. Se puede evaluar las cualidades físicas y motrices como la resistencia cardiovascular, la resistencia muscular y la flexibilidad, también la velocidad, el equilibrio y la agilidad. Actividad 2. En forma individual cada estudiante investiga un tema con la ayuda de la conexión a internet. Selecciona el que quiera para compartir con sus compañeros en conversatorio. Para ello utiliza el mecanismo o metodología de su preferencia. -Que es la aptitud física y la aptitud motriz y mencione algunos de sus componentes |



-Investigo el concepto y una prueba física y motriz de las capacidades indicadas en el párrafo final del sustento teórico.

-Porque es importante la evaluación física antes de un programa entrenamiento

Momento 2

Actividad 3 Los estudiantes exponen algunas ideas asociadas a su temática. El profesor complementa las exposiciones de los estudiantes y realiza aportes importantes al tema

Momento 3

Actividad 4 Se desarrolla un calentamiento básico y luego genera la propuesta de evaluación de cualidades (una física y una motriz) como ejemplo. Se anota los resultados de las pruebas de cada alumno en la hoja de control de prueba diseñada para este efecto. (Ver anexos)

1.Prueba de equilibrio. Un estudiante a la vez aplica un minuto de equilibrio sobre su pie hábil, y con el otro pie apoyado o sujetado con su mano en la region posterior del cuerpo. Debe ubicarse en la línea de límite de cancha de baloncesto. Si pierde su posición debe iniciar una vez más. Se anota como puntos las veces que necesito para lograr el equilibrio de 1 minuto en la posición solicitada.

2-Prueba de flexibilidad de hombros. Con ayuda de un bastón largo con una cinta métrica pegada a lo largo, el estudiante debe tratar de mover el mismo apoyando ambas manos separadas a la distancia que considere necesario para poder llevar el bastón a su espalda. Si logra el objetivo sin perder su simetría de movimiento, puede acortar la distancia entre sus manos e intentara una vez más cumplir el objetivo. Se anota la separación de manos alcanzada en forma mínima.

3-Prueba de velocidad. Se marca en un espacio amplio una ruta de 10 metros de longitud. El estudiante se ubica en la salida y con el cronometro en 0 arranca y realiza el recorrido 5 veces (ida y vuelta). Al finalizar la prueba debe anotar el tiempo de duración en la prueba.

4.Prueba resistencia muscular Abdominales. En esta prueba el chico se ubica acostado boca arriba, con sus piernas flexionadas en ángulo 45 grados y sus brazos cruzados a la altura del pecho. Desde esa posición debe repetir subir su tronco y bajar todas las veces posibles en 1 minuto. Se anota las repeticiones realizadas

3. Pongo en práctica lo aprendido

Indicaciones

Momento 4

Actividad 5. Los estudiantes deben realizar en su casa el trabajo pendiente de evaluación de la capacidad física. Deben anotar sus resultados en el siguiente cuadro informativo. Además, explicar a un familiar porqué la evaluación física es importante antes de iniciar un programa de entrenamiento deportivo. En el cuadro adjunto deben anotar el nombre de la actividad aplicada y el resultado obtenido.

| NOMBRE PRUEBA | ANOTACION |
|----------------------|-----------|
| Prueba de equilibrio | |



| | | | |
|--|---|--|--|
| | Prueba de flexibilidad de hombros | | |
| | Prueba de velocidad | | |
| | Prueba resistencia muscular 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?

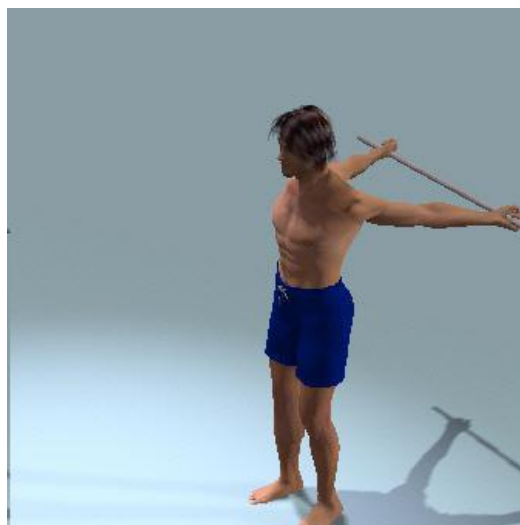
| Autoevalúo mi nivel de desempeño | | | |
|--|--|--|---|
| Propone opciones para realizar entrenamiento físico-deportivo mediante juegos, deportes y actividades dancísticas. | INICIAL | INTERMEDIO | AVANZADO |
| | Enlista opciones para realizar entrenamiento físico-deportivo mediante juegos, deportes 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. | | | |

ANEXOS

CALENTAMIENTO PROPUESTO

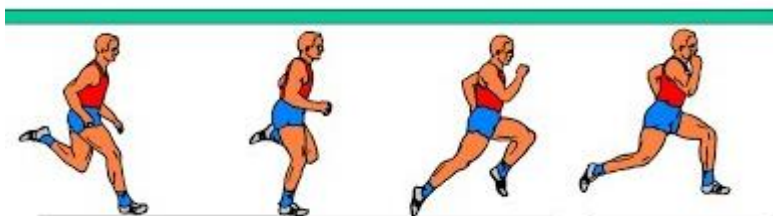


PRUEBAS



EQUILIBRIO

FLEXIBILIDAD HOMBROS



VELOCIDAD 10 MTS



ABDOMINALES