



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: 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 (89497812)
fernando.serranom@gmail.com (88339888)
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 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>
Actividad es para retomar o introducir el nuevo conocimiento.	Actividad 1. Lea la siguiente información El calentamiento. Detalles importantes de la aplicación Momento 1 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. Además, se prepara el musculo para la demanda a que será sometido posteriormente y el musculo, además, se “despierta” y está listo para lo que sigue... 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. Es decir, si se trabajara un deporte que preferentemente utiliza las piernas como base de trabajo, el calentamiento específico se enfocara en ese grupo muscular.

Actividad 2. En forma individual el estudiante investiga uno de los temas sugeridos con la ayuda de la conexión a internet u otros medios disponibles en casa.

-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

Momento 2

Actividad 3 Con ayuda de un cartel, collage, o la exposición verbal, los estudiantes en forma individual expone algunas ideas asociadas a su temática, a su burbuja familiar. El profesor complementa, en clase, 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.

El docente explicara 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			
Reconoce acciones que le permiten promover estilos de vida saludable y cambios en conductas riesgosas, mediante actividades físicas enfocadas en la salud.	Inicial	intermedio	avanzado
	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

ANEXOS

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



FASE ESPECIFICA.. FLEXIBILIDAD ARTICULAR Y ELASTICIDAD



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

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

