



GUÍA DE TRABAJO AUTÓNOMO

<p>Nombre de la unidad: “Cuidándome y entrenándome en casa”</p> <p>Aprendizaje por lograr: Apreciación del estado de salud para proponer mejoras en el estilo de vida.</p>
<p>Preguntas generadoras</p> <p>En estos momentos de crisis sanitaria, ¿Qué beneficios obtengo al hacer actividad física en mi hogar?</p> <p>¿Me beneficia a nivel mental la actividad física?</p> <p>¿Puedo involucrar a miembros de mi burbuja social en esas actividades?</p>

<p>SEMANA 1</p> <p>MATERIALES: celular o reloj, “palo de escoba”, paño, espacio (Ejemplo, cuarto; patio, garaje, espacio al aire libre)</p>	<p>SEMANA 2</p> <p>MATERIALES: celular o reloj, “palo de escoba”, paño, espacio (Ejemplo, cuarto; patio, garaje, espacio al aire libre)</p>	<p>SEMANA 3</p> <p>MATERIALES: celular o reloj, paño, espacio (Ejemplo, cuarto; patio, garaje, espacio al aire libre)</p>
<p>Esta semana haré trabajo físico para mejorar mi condición física, ya sea mediante ejercicios o baile.</p> <p>¿Qué haré? ¿Cómo lo haré? ¿Dónde lo haré?</p> <p>Instrucciones</p> <p>Para esta fase se desarrollará una rutina de entrenamiento basado en ejercicios dirigidos al desarrollo de la resistencia muscular y fuerza.</p> <p>Se ejecuta con base al nivel de mi condición física sin excederme.</p> <p>Trataré de involucra a algún miembro de mi “burbuja social”.</p> <p>Rutina:</p> <p>Calentamiento: (3” c/u)</p> <p>1) Caminar o trotar en un espacio definido o bien, bailar una canción a elección de mi gusto.</p>  <p>2) Flexibilidad (30” c/ejercicio)</p> 	<p>Esta semana haré trabajo físico para mejorar mi condición física, ya sea mediante ejercicios o baile.</p> <p>¿Qué haré? ¿Cómo lo haré? ¿Dónde lo haré?</p> <p>Instrucciones</p> <p>Para esta fase se desarrollará una rutina de entrenamiento basado en ejercicios dirigidos al desarrollo de la fuerza de brazos y abdomen.</p> <p>Se ejecuta con base al nivel de mi condición física sin excederme.</p> <p>Trataré de involucra a algún miembro de mi “burbuja social”.</p> <p>Calentamiento: (3” c/u)</p> <p>1) Trote suave en un espacio definido o bien, bailar una canción a elección de mi gusto.</p> <p>2) Rutina</p>	<p>Esta semana me enfocaré en una propuesta de trabajo físico y trataré de involucrar a algún miembro de mi burbuja social.</p> <p>¿Qué haré? ¿Cómo lo haré? ¿Dónde lo haré?</p> <p>Este trabajo será una propuesta de una rutina de ejercicio físico para mejorar la salud en general. Con base en las rutinas anteriores, elaboro mi propia rutina.</p> <p>- Fase 1. Calentamiento</p> <p>¿Cuáles ejercicios realizo para calentar?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>- Fase 2 Rutina de ejercicios</p> <p>Propongo y ejecuto ejercicios para desarrollo de la fuerza y resistencia</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p>

3) Ejecuto la siguiente rutina:



Ejecutar 8 a 12 repeticiones de cada ejercicio, 2 o 3 veces c/u dependiendo de su condición física. Descanse 1 a 1:30" entre ellos.

Observaciones:

- No debe sentir dolor al hacer el ejercicio
- Recuerde ir poco a poco, sin excederse
- Descanse bien entre cada serie.
- Usted debe estar en capacidad de terminar la serie sin sentir ahogo o molestia.
- Si se siente mal deténgase. Descanse.

4) Recuperación

- Trote suave " 3"
- "Sacuda" los brazos al frente
- "Sacuda" las piernas al frente-atrás (patada de burro")(10 c/u)

Reflexiones finales:

¿Cómo me sentí? ¿Me gustaron los ejercicios?



Ejecutar 8 a 12 repeticiones de cada ejercicio, 2 o 3 veces c/u dependiendo de su condición física. Descanse 1 a 1:30" entre ellos.

Observaciones:

- No debe sentir dolor al hacer el ejercicio
- Recuerde ir poco a poco, sin excederse
- Descanse bien entre cada serie.
- Usted debe estar en capacidad de terminar la serie sin sentir ahogo o molestia.

- Fase 3 Recuperación

Propongo ejercicios para aflojar (enfriamiento)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Reflexiones finales:

¿Cómo me sentí?

¿Pude "planificar" las 3 fases de la rutina?

¿Cómo puedo contribuir para colaborar en la lucha contra la pandemia Covid-19?

¿Logré involucrar a algún miembro de mi burbuja social?

(Anote las reflexiones al dorso de esta hoja. Anote la fecha.)

Si usted tiene acceso a tecnología y puede hacer video o imágenes de evidencia, lo puede adjuntar a este documento.

<p>¿Estoy cumpliendo con las recomendaciones del Ministerio de Salud ante el Covid-19? (Anote las reflexiones al dorso de esta hoja. Anote la fecha.)</p>	<p>- Si se siente mal deténgase. Descanse.</p> <p>3) Recuperación</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saltos como marioneta” (cuerpo relajado) 20” - Sentado en el suelo, golpes suaves de las piernas contra el piso.20” - De pie, “sacuda” brazos al frente con cuerpo inclinado 20” <p>Reflexiones finales: ¿Cómo me sentí? ¿Me gustaron los ejercicios? ¿Estoy cumpliendo con las recomendaciones del Ministerio de Salud ante el Covid-19? (Anote las reflexiones al dorso de esta hoja. Anote la fecha.)</p>	
---	--	--

Auto-evalúo mi desempeño: Marco con una X, si mi desempeño fue 1-Inicial. 2-Medio, 3-Avanzado

Ejecuta actividades previamente diseñadas, como juegos, ejercicios o actividades dancísticas, que puedan ser aplicadas en el ambiente cotidiano del estudiantado.	1- Indica aspectos generales de las actividades previamente diseñadas, como juegos, ejercicios o actividades dancísticas, que puedan ser aplicadas en el ambiente cotidiano del estudiantado.	2- Relata acciones que benefician la práctica de juegos, ejercicios o actividades dancísticas, que puedan ser aplicadas en el ambiente cotidiano del estudiantado.	3- Lleva a cabo actividades previamente diseñadas, como juegos, ejercicios o actividades dancísticas, que puedan ser aplicadas en el ambiente cotidiano del estudiantado.
---	---	--	---

Enlaces web sugeridos (si tiene internet) <https://www.pinterest.es/danaericardo/ejercicios-en-casa/>