

GUIA DE TRABAJO AUTONOMO III

Nombre de la unidad: “Venciendo desafíos deportivos y de baile en el colegio I”

Objetivo: capacidad de aplicar los conocimientos adquiridos, para organizar actividades de promoción de estilos saludable de vida, utilizando juegos, deportes y actividades dancísticas, como herramienta.

Preguntas generadoras

¿cómo pueden ayudarme las actividades dancísticas a mejorar mi calidad de vida?

¿Considera el baile como un tipo de actividad física?

¿Cuáles actividades puedo realizar para promocionar un estilo de vida saludable?

Instrucciones: antes de iniciar lea las actividades de la semana, según su criterio, si es fácil aumente el tiempo o número de repeticiones, si es difícil disminuya el tiempo de ejecución o de repeticiones.

Semana del 27 al 31 de Julio

Materiales: un reloj o celular para llevar el tiempo de ejecución de los ejercicios, botella con agua, paño espacio adecuado

Estiramiento Sostengo cada posición indicada en la imagen por 30 segundos



Calentamiento

Realice tres rondas del siguiente trabajo

15 jumping Jack

15 sentadillas

15 Abdominales



Semana del 3 al 7 de Agosto

Mismos materiales

Investigue la importancia del calentamiento.

Según lo investigado y con el conocimiento adquirido en años anteriores realice un calentamiento de 10 minutos.

Parte principal entrenamiento metabólico, para este trabajo es importante mantener una frecuencia cardiaca alta durante todo el entrenamiento por lo que se recomienda descansar lo menos posible, cada persona tiene características físicas diferentes y necesidades diferentes por lo que si requiere hacer un descanso lo puede hacer y si se siente mal puede parar el entrenamiento.

Vamos a realizar 5 rondas de los siguientes ejercicios, cada estudiante debe tratar de terminar lo antes posible, al final debe registrar el tiempo que duro haciendo la rutina. Ubíquese en una categoría según su criterio

Nivel principiante	Nivel avanzado
5 burpees	10 burpees
10 push ups	20 push ups
15 sentadillas	30 sentadillas
20 desplantes	40 desplantes
25 abdominales	50 abdominales



Parte principal

El alumno escogerá un ritmo musical (merengue, salsa, bachata o reguetón) para elaborar y realizar una coreografía de baile o una rutina de ejercicios, esta debe durar 20 minutos aproximadamente, puede involucrar a familiares para que realicen el trabajo con usted, es importante evidenciar el trabajo realizado.

Vuelta a la calma

Realice 20 respiraciones profundas y bote el aire suave mente

Anote como se sintió durante la sesión.

Notas:

Recuerde que este es un trabajo que requiere ser evidenciado. Por lo que su encargado puede firmar aquí _____ haciendo constar que realizo el trabajo practico.



Vuelta a la calma

Realice un estiramiento suave

Anote como se sintió durante la sesión.

Notas:

Recuerde que este es un trabajo que requiere ser evidenciado. Por lo que su encargado puede firmar aquí _____ haciendo constar que realizo el trabajo practico.

Recuerde que los ejercicios puede modificarlos si tienen alguna lesión o condición que le dificulte hacerlo.

Enlaces web sugeridos (si tiene internet)

http://int.search.tb.ask.com/search/video.html?n=780c0166&p2=%5E7K%5Edm936%5EYAY%5Ecr&ptb=0FC10BBC-0384-4CED-BCCD-85CAF646152B&q5=&si=slot96653&ss=sub&st=kwd&tor=sbt&enc=2&searchfor=7wN79M0wGRG_ThccQV5LZ9IHcQYNU9IU81Wa0zat8IzqIv4UWHZGmcTbPftx69fn5phQ0XbJf7OD4u86fcaU5SAOX132zHkm8965X8-FOQ5HeYdNCW05QskcxVf6OM7CkczqW1oEhvyzM1rI2sEtixCx5DFdc6H2GF7fpia-cKGJIV0u5GhYtuYhgg_qbAGSAa2b7vfyGz0bfw-pdnBpr0sfrMe5N9DaaMx5rd3eGrXMzttNhnvCLCk5t8RHtIKU3Hu8RNPXsn64PmI5MIUminfZwK4X69I6VgHzf0I2v5qRPIT3PTcGr2RgcAkDoUAVXHLdY8w&ts=1586984951310

“AUTOEVALÚO MI NIVEL DE DESEMPEÑO”			
AL TERMINAR POR COMPLETO EL TRABAJO, AUTOEVALÚO MI NIVEL DE DESEMPEÑO			
Escribo una equis (X) en el nivel que mejor represente mi desempeño en cada indicador			
Indicadores del aprendizaje esperado	Niveles de desempeño		
	Inicial	Intermedio	Avanzado
1) Reconoce las actividades dancísticas como una forma de ejercicio físico importante para mantener un estilo de vida saludable	Identifica la importancia de mantener un estilo de vida saludable por medio del ejercicio físico.	Menciona aspectos básicos sobre formas y estilos de vida saludable	Distingue puntualmente aspectos esenciales de los conceptos y formas de estructurar los procesos de entrenamiento y cualidades físicas, mediante rutinas de ejercicio para mantener un estilo de vida saludable.
2) Ejecuta rutina de actividades físicas diversas, previamente diseñadas, que sirvan para entrenarse o recrearse físicamente	Indica aspectos básicos de una rutina para entrenarse o recrearse físicamente	Relata aspectos que benefician a la salud integral al practicar rutina de actividades físicas	Practica rutinas de actividades físicas previamente diseñadas que contribuyan a la salud integral y sostenibilidad.