

GUIA DE TRABAJO AUTONOMO

IV

Nombre de la unidad: “Poniendo al colegio en acción: haciendo juegos, deportes y ejercicio con música”
Objetivo: Demuestra rutinas prácticas de entrenamiento físico por medio de actividades dancísticas y recreación que puedan aplicarse en distintos lugares y con diversos materiales.

Preguntas generadoras

- ¿Cómo puedo mejorar mi calidad de vida por medio de actividades dancísticas?
- ¿Cómo me afecta mi calidad de vida el no poder salir y estar sedentario por el confinamiento?
- ¿Qué actividades puedo realizar en mi entorno para mejorar mi salud y calidad de vida?

BASE TEORICA. Las actividades dancísticas en los últimos años han adquirido un papel relevante en la actividad física en toda la población. Esto debido a muchos factores entre ellos: es una actividad de bajo impacto para muchas de las poblaciones sobre todo adultos mayores; es una actividad que no requiere mucho equipamiento y que se puede realizar en varios lugares; es una actividad que no solamente ayuda a la mejora de la actividad física sino también que al darse con música colabora en la salud mental de los practicantes.

SEMANA 1 semana del 27 al 31 julio.

MATERIALES: celular, computadora o un radio, espejo, un lugar donde pueda moverme puede ser el cuarto, la sala, una botella con agua para hidratarme, la guía autónoma.

Esta semana me enfocare en el trabajo de entrenamiento.

¿Qué hare?

¿Cómo lo hare?

¿Dónde lo hare?

Este trabajo será individual. Se realiza una propuesta de desarrollo físico general

Investigar alguno de los siguientes ritmos o bailes populares que se bailan en nuestro país o región. Debe venir nombre del baile, descripción de algunos pasos y el nombre de cinco canciones que lo representen.

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.

COMO PUNTO ADICIONAL, SE PROPONE HACER UN TRABAJO DE CADA MATERIA POR SEMANA. TODOS ESTAMOS PASANDO ESTA SITUACION Y LA RECOMENDACIÓN, NO OBLIGATORIA, ES QUE EN LA PARTE FISICA TRATEMOS DE MANTENERNOS ACTIVOS, POR LO QUE CADA UNO DECIDE SI LO QUIERE EJECUTAR EN EL TRANSURSO DE LA SEMANA. RECORDEMOS QUE EL EJRCICIO Y LA ACTIVIDAD FISICA AYUDAN EN REDUCIR EL NIVEL DE ESTRÉS Y NOS AYUDA A MEJORAR LA DISPOSICION PARA OTRAS ACTIVIDADES.CON MUCHO CARÍÑO Y CONSIDERACION. PROFES DE ED. FISICA.

SEMANA 2 semana del 3 al 7 de agosto

MATERIALES: celular, computadora o un radio, espejo, un lugar donde pueda moverme puede ser el cuarto, la sala, una botella con agua para hidratarme, la guía autónoma.

Esta semana me enfocare en el trabajo de entrenamiento.

¿Qué hare?

¿Cómo lo hare?

¿Dónde lo hare?

Reflexiones finales.

Parte inicial.

- *Calentar con estiramientos, ejecute cada uno de los siguientes ejercicios y sostenga por 10 segundos.*

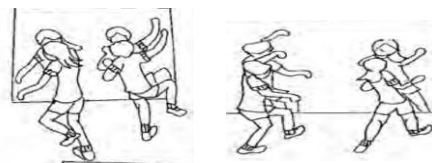


Parte principal:

Hoy practicaremos el baile popular de MERENGUE. Por medio de la ayuda del celular u otro medio disponible observar y realizar los pasos básicos.

Todos los alumnos delante de un espejo, practicar de manera individual el paso básico sin música. El hombre empieza flexionando su pierna izquierda, y la mujer hace lo mismo con la derecha. A continuación, cada uno carga el peso del cuerpo sobre la otra pierna y la flexiona. Así sucesivamente, alternando el peso en una y otra pierna. Cuando se flexiona una pierna se extiende la otra. La cadera se balancea de un lado a otro, siempre hacia la pierna que está estirada.

Luego con la ayuda de un familiar de mi burbuja tratar de practicar algunos pasos en familia.



Parte final: un estiramiento general igual al calentamiento, pero solo repita cada ejercicio una vez y por 10 segundos. Reflexiones finales. ¿Cómo me sentí? ¿Estuvo muy dura la sesión? ¿Podría repetirlo dos días más durante la semana? (Anote las reflexiones al dorso de esta hoja. Anote la fecha.)

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.

“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
Asume diferentes roles para la organización de eventos competitivos que integren las actividades deportivas, dancísticas y con música, vistas en el curso, sabiendo sacar el mayor provecho del espacio y de los materiales disponibles.	Menciona generalidades acerca de los roles en la organización de eventos competitivos que integren las actividades deportivas, dancísticas y con música, vistas en el curso, sabiendo sacar el mayor provecho del espacio y de los materiales disponibles. ()	Discute acerca de roles para alcanzar en la organización de eventos competitivos que integren las actividades deportivas, dancísticas y con música, vistas en el curso, sabiendo sacar el mayor provecho del espacio y de los materiales disponibles. ()	Acepta diferentes roles para en la organizar de eventos competitivos que integren las actividades deportivas, dancísticas y con música, vistas en el curso, sabiendo sacar el mayor provecho del espacio y de los materiales disponibles. ()
Propone acciones para la aplicación de la reglamentación básica, formas de calentamiento y alimentación adecuada mediante acciones prácticas en los deportes de balonmano, béisbol, softbol y del baile deportivo.	Enlista las acciones para la aplicación de la reglamentación básica, formas de calentamiento y alimentación adecuada mediante acciones prácticas en los deportes de balonmano, béisbol, softbol y del baile deportivo. ()	Elige variar las acciones para la aplicación de la reglamentación básica, formas de calentamiento y alimentación adecuada mediante acciones prácticas en los deportes de balonmano, béisbol, softbol y del baile deportivo. ()	Expone otras acciones para la aplicación de la reglamentación básica, formas de calentamiento y alimentación adecuada mediante acciones prácticas en los deportes de balonmano, béisbol, softbol y del baile deportivo. ()