

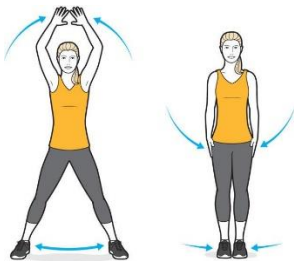

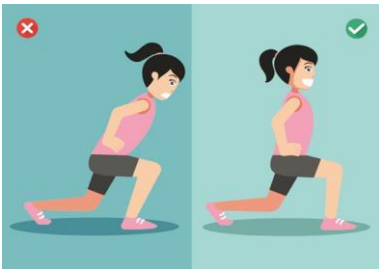
GUÍA DE TRABAJO AUTÓNOMO

Entrega # 1 MES abril

ESTUDIANTE:

SECCION:

<p>Nombre de la unidad: "Cuidándome y entrenándome en casa"</p> <p>Objetivo: Reconocimiento del concepto de movimiento humano, mediante la actividad física.</p> <p>Preguntas generadoras</p> <p>¿En estos momentos de crisis sanitaria, cómo podemos realizar actividad física en mi hogar?</p> <p>¿Cómo afecta mi salud la falta de actividad física?</p> <p>¿Qué actividades pueden realizar para una mejora en mi salud física?</p>
--

SEMANA 1 MATERIALES: un reloj, paño, espacio (Ejemplo, cuarto; patio, garaje, espacio al aire libre)	SEMANA 2 MATERIALES: un reloj, paño, espacio (Ejemplo, cuarto; patio, corredor, espacio al aire libre)	SEMANA 3 MATERIALES: un reloj, paño, espacio (Ejemplo, cuarto; patio, garaje, espacio al aire libre)
<p>Esta semana me enfocaré en el trabajo físico y motriz para mejorar mi condición física.</p> <p>¿Qué haré?</p> <p>¿Cómo lo haré?</p> <p>¿Dónde lo haré?</p> <p>Instrucciones</p> <p>Para esta fase se desarrollará un circuito de entrenamiento basado en ejercicios diversos especialmente dirigidos al desarrollo de la resistencia muscular y fuerza.</p> <p>Ejecute cada ejercicio y al completar la tarea" descanso de 1 minuto, antes de iniciar el siguiente, repetir 3-4 veces.</p> <p>Se ejecuta con base al nivel de mi condición física sin excederme.</p> <p>Rutina:</p> <p>1) 30 jumping jacks</p>  <p>2) 20 sentadillas</p> 	<p>Esta semana me enfocaré en el trabajo físico</p> <p>¿Qué haré?</p> <p>¿Cómo lo haré?</p> <p>¿Dónde lo haré?</p> <p>Instrucciones</p> <p>Para esta fase se desarrollará un circuito de entrenamiento basado en ejercicios diversos especialmente dirigidos al desarrollo de la resistencia muscular y fuerza.</p> <p>Ejecute cada ejercicio y al completar la tarea" descanso de 1 minuto, antes de iniciar el siguiente, repetir 3-4 veces.</p> <p>Se ejecuta con base al nivel de mi condición física sin excederme.</p> <p>Rutina:</p> <p>1) Trote 3"</p> <p>2) 30 jumping jacks</p> <p>3) zancadas por pierna</p>  <p>4) 10 flexiones de tríceps</p>	<p>Esta semana me enfocaré en una propuesta de trabajo físico y compartiré el trabajo con alguien en casa.</p> <p>¿Qué haré?</p> <p>¿Cómo lo haré?</p> <p>¿Dónde lo haré?</p> <p>Este trabajo será una propuesta de una rutina de ejercicio físico para mejorar la salud en general.</p> <p>- Fase 1. Calentamiento</p> <p>¿Cuáles ejercicios realizo para calentar?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>- Fase 2</p> <p>Cito ejercicios que reconozco</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p> <p>6. _____</p> <p>7. _____</p> <p>- Fase 3</p> <p>Rutina de ejercicios;</p> <p>Debo considerar la manera como lo trabajaremos. El tiempo de duración y los descansos.</p> <p>Por ejemplo, sistema simple haciendo una rutina de las propuestas e iniciar con una serie de cada ejercicio, y hasta terminar, iniciaría una nueva serie.</p> <p>Otra forma en que puedo hacerlo es en forma de circuito o estaciones. En cada estación realizo una serie de ejercicio y</p>

3) 30 escaladores



4) 15 sentadillas con salto



5) 15 plancha spiderman



Observaciones:

-no debe sentir dolor al hacer el ejercicio
-recuerde que la mejora es durante el proceso, no se alcanza en un día.

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.

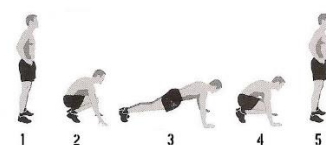
Recuperación (ver guía adjunta)



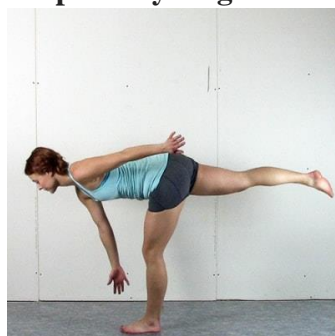
5) 20 glute bridge



6) 10 squat thrust



7) 10 peso muerto en una pierna y luego la otra.



Recuperación

-Realice 10 saltos como marioneta (sin esfuerzo alguno y cuerpo relajado)

-“Sacuda” los brazos al frente

-Sacuda” las piernas al frente (15 c/u)

Reflexiones finales.

¿Cómo me sentí?

¿Estuvo muy fuerte la sesión?

¿Podría repetirlo en dos días?

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

Notas:

luego al terminar el circuito puedo iniciar una nueva serie.

También puedo variar los ejercicios, pero explico las actividades.

Actividad 1

Actividad 2

Actividad 3

Actividad 4

Actividad 5

Actividad 6

Actividad 7

- Fase 4 Recuperación

Al final realizo un estiramiento general, con ejercicios similares a la semana 1, propuestos por mí.

Reflexiones finales.

¿Cómo me sentí?

¿Pude “planificar” el calentamiento y la rutina?

¿Qué fue lo más difícil al hacerlo?

¿Podría “planificar” otra rutina, diferente?

(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 práctico.

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



Cada actividad se realiza por 30 segundos cada uno.

Reflexiones finales:

¿Cómo me sentí?

¿La sesión estuvo muy fuerte?

¿Podría repetirlo en dos días?

(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 práctico.

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

Recuerde que este es un trabajo que requiere ser evidenciado. Por lo que su encargado puede firmar aquí _____

haciendo constar que realizó el trabajo práctico.

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

Enlaces web sugeridos (si tiene internet) <http://www.paidotribo.com/pdfs/1359/1359.0.pdf>