

GUIA DE TRABAJO AUTONOMO

Nombre de la unidad: "Cuidándome y entrenándome en mi entorno"

Objetivo: Demuestra rutinas prácticas de entrenamiento físico y recreación que puedan aplicarse en distintos lugares y con diversos materiales.

Preguntas generadoras

¿Cómo puedo mejorar mi calidad de vida por medio del ejercicio físico?

¿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?

**SEMANA 1**

**MATERIALES:** UN RELOJ Y AREA SEGURA EN CASA. (EJEMPLO MI CUARTO). PAÑO O COLCHONETA Y UNA BOTELLA DE PLÁSTICO LLENA DE ARENA (ADECUE SU PESO).

Esta semana me enfocare en el trabajo de entrenamiento.

¿Qué hare?

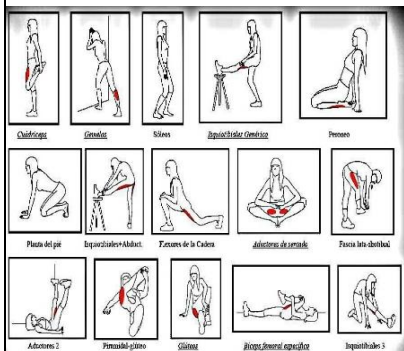
¿Cómo lo hare?

¿Dónde lo hare?

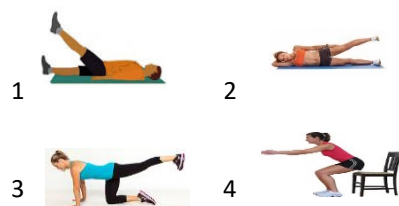
Este trabajo será individual. Se realiza una propuesta de desarrollo físico general

**Parte inicial.**

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



**Parte principal:** 2 series, 15 repeticiones ver figuras, pausa 30 segundos entre ejercicio.



**SEMANA 2**

**MATERIALES:** UN RELOJ Y AREA SEGURA EN CASA. (EJEMPLO MI CUARTO). PAÑO O COLCHONETA Y UNA BOTELLA DE PLÁSTICO LLENA DE ARENA (ADECUE SU PESO).

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.

- Calentar con estiramientos 5 min.

Esta semana podríamos incluir otras actividades similares pero propuestas por ustedes y se ejecutaran de la misma manera que la semana 1.

- Por ejemplo, en lugar de trote estático puedo proponer saltos de suiza (y si no tengo), o multi saltos. (saltos variados con pies juntos, abriendo y cerrando piernas, en tijeras adelante y atrás, etc.)

- En el trabajo de flexibilidad ustedes pueden buscar otras recomendaciones.

- Trabajo Físico

- En el trabajo físico puede buscar o solicitar otras alternativas de actividad. A través de una llamada a un amigo o buscando en internet. Recuerde hacer los ejercicios de manera que usted

**SEMANA 3**

IGUAL A LA SEMANA ANTERIOR

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.

Que voy a hacer para calentar

---

---

---

---

---

Que voy a hacer para terminar mi calentamiento general.

---

- Cual será mi propuesta de trabajo de flexibilidad y cuánto tiempo cada una.

Escojo 5 actividades y las anoto.

---

---

---

---

---

- Trabajo Físico

Debo programar la manera como lo trabajare. El tiempo de duración y los descansos.

Por ejemplo, sistema simple haciendo una rutina de las propuestas e iniciar

<div data-bbox="105 178 495 525"> </div> <p>Si cuenta con espacio realice un trote o una caminata (según su nivel de acondicionamiento físico por 20 minutos.</p> <div data-bbox="138 682 430 808"> </div> <p><b>Parte final:</b> un estiramiento general igual al calentamiento, pero solo repita cada ejercicio una vez y por 10 segundos.</p> <p>Reflexiones finales.</p> <p>¿Cómo me sentí?</p> <p>¿Estuvo muy dura la sesión?</p> <p>¿Podría repetirlo en dos días?</p> <p>(Anote las reflexiones al dorso de esta hoja. Anote la fecha.)</p> <p>Notas:</p> <p>Recuerde que este es un trabajo que requiere ser evidenciado. Por lo que su encargado puede firmar aquí</p> <p>_____</p> <p>haciendo constar que realizo el trabajo practico.</p> <p>Recuerde que los ejercicios puede modificarlos si tienen alguna lesión o condición que le dificulte hacerlo.</p>	<p>pueda cumplir la tarea. De igual forma puede mantener las cargas de trabajo o aumentarlas si en la semana 1 le resultaron demasiado “livianas”.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ese aumento recomiendo sea en número de repeticiones por serie...no en el número de series.</li> <li>-</li> </ul> <p>Realice al final un estiramiento general igual al calentamiento, pero solo repita cada ejercicio una vez y por 10 segundos.</p> <p>Reflexiones finales.</p> <p>¿Cómo me sentí?</p> <p>¿Estuvo muy dura la sesión?</p> <p>¿Podría repetirlo en dos días?</p> <p>(Anote las reflexiones al dorso de esta hoja. Anote la fecha.)</p> <p>Notas:</p> <p>Recuerde que este es un trabajo que requiere ser evidenciado. Por lo que su encargado puede firmar aquí</p> <p>_____</p> <p>haciendo constar que realizo el trabajo practico.</p> <p>Si usted tiene acceso a tecnología y puede hacer video o imágenes de evidencia lo puede adjuntar a este documento.</p>	<p>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 luego al terminar el circuito puedo iniciar una nueva serie.</p> <p>También puedo variar los ejercicios, pero explico las actividades.</p> <p>Actividad 1</p> <p>Actividad 2</p> <p>Actividad 3</p> <p>Realice al final un estiramiento general igual al calentamiento, pero solo repita cada ejercicio una vez y por 10 segundos.</p> <p>Reflexiones finales.</p> <p>¿Cómo me sentí?</p> <p>¿Estuvo muy dura la sesión?</p> <p>¿Podría repetirlo en dos días?</p> <p>(Anote las reflexiones al dorso de esta hoja. Anote la fecha.)</p> <p>Notas:</p> <p>Recuerde que este es un trabajo que requiere ser evidenciado. Por lo que su encargado puede firmar aquí</p> <p>_____</p> <p>haciendo constar que realizo el trabajo practico.</p> <p>Si usted tiene acceso a tecnología y puede hacer video o imágenes de evidencia lo puede adjuntar a este documento.</p>
---	---	--

**“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 por medio de rutinas de acondicionamiento físico la importancia del ejercicio.	Menciona las cualidades físicas que puede mejorar por medio del ejercicio físico. ( )	Resalta aspectos relevantes que puede mejorar a través del ejercicio físico. ( )	Distingue puntualmente aspectos esenciales de la mejora de la salud por medio del acondicionamiento físico ( )
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 ( )

--	--	--	--