

GUIA DE TRABAJO AUTONOMO

Nombre de la unidad: : "Cuidándome y entrenándome en el colegio"

Objetivo: Reconoce por medio de la ejecución de rutinas, los conceptos y formas de estructurar los procesos de entrenamiento y cualidades físicas.

Preguntas generadoras

¿Cómo afecta una mala alimentación mi rendimiento físico?

¿Qué efectos tiene el ejercicio sobre el funcionamiento del cuerpo humano?

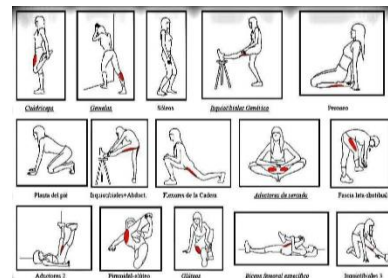
¿Cuáles actividades puedo realizar para promocionar un estilo de vida saludable?

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 1 Materiales: un reloj, botella con agua, paño espacio adecuado, 2 botellas con arenas (el peso lo ajusta el o la estudiante).

Calentamiento

Realizar cada ejercicio y sostener durante 10 segundos cada posición.



Parte principal.

Realizar los ejercicios de abajo 3 series de 30 segundos cada uno



Si hay espacio en su casa o cuenta con zonas verdes caminar o trotar durante 10 minutos.

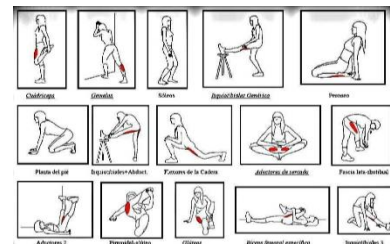
Vuelta a la calma

Realizar los mismos ejercicios del calentamiento.

SEMANA 2 Materiales: un reloj, botella con agua, paño espacio adecuado

: Calentamiento

Realizar cada ejercicio y sostener durante 10 segundos cada posición.



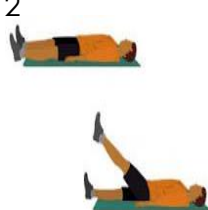
Parte principal.

Realizar los ejercicios de abajo 3 series de 30 segundos cada uno

1



2



3



4



5



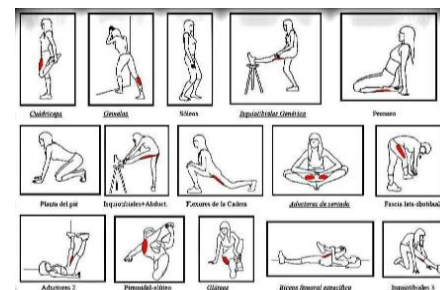
6

Si hay espacio en su casa o cuenta con zonas verdes caminar o trotar durante 10 minutos.

SEMANA 3: Materiales: un reloj, botella con agua, paño espacio adecuado.

Calentamiento

Realizar cada ejercicio y sostener durante 10 segundos cada posición.



Parte principal.

Realizar los ejercicios de abajo 3 series de 30 segundos cada uno

1



2



3



4



5



Si hay espacio en su casa o cuenta con zonas verdes caminar durante 10 minutos.

Vuelta a la calma

Realizar los mismos ejercicios del calentamiento.

Nota: Estimado encargado de familia para todos nosotros esta es una nueva experiencia de enseñanza y aprendizaje tanto para nosotros como para los estudiantes. Este trabajo es para que los estudiantes puedan mantenerse activos en este período. Por lo tanto, les recomendamos que puedan realizar lo que ellos puedan y al ritmo que ellos se sientan mejor. No pueden realizar ningún ejercicio que les cause dolor ni fatiga en exceso. Recordar que esto es una guía. Cualquier consulta estoy para servirles los lunes y martes de 10:00am a 11:20am, Prof: Walter Solano Sáenz, celular: 8321-0831.