

GUIA DE TRABAJO AUTONOMO ENTREGA # 4

Nombre de la unidad: “Poniendo al colegio en acción: deporte y baile en el colegio”

Objetivo: - Conocimiento general de cómo prepararse, mediante calentamiento y alimentación, para la práctica de los deportes que se practicarán en esta unidad.

Preguntas generadoras

¿Qué debo considerar para iniciar un programa para mejorar mi flexibilidad?

¿Qué problemas puede traer, no tener buena flexibilidad, resistencia y fuerza muscular para practicar gimnasia a manos libres?

¿Qué debo saber para facilitar mi desempeño en la ejecución de movimientos gimnásticos básicos.

SEMANA 27-31 JULIO

MATERIALES: UN RELOJ Y AREA SEGURA EN CASA. (EJEMPLO MI CUARTO). PAÑO O COLCHONETA. **RECOMENDADO APLICAR 2 O 3 VECES EN LA SEMANA SI PUEDE.**

“Solo hace falta un segundo para decidir que tú lo vales, 10 minutos para tu primer entrenamiento, y 2 semanas para notar la diferencia”.

Esta semana me enfocare en el trabajo de flexibilidad porque trabajara gimnasia básica a manos libres.

Que hare?

Como lo hare?

Donde lo hare?

Este trabajo será individual.



Calentar con estiramientos 5 min. Suave.. (1)



Trote estacionario 5 min. (2)

Trabajo físico para desarrollo de la flexibilidad. (3)



Observaciones

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. No trabaje con rebotes en los estiramientos para evitar lesiones.



SEMANA 3-7 AGOSTO

MATERIALES: UN RELOJ Y AREA SEGURA EN CASA. (EJEMPLO MI CUARTO). PAÑO, COLCHONETA O SUPERFICIE SUAVE COMO CESPED (por ejemplo). **RECOMENDADO APLICAR 2 O 3 VECES EN LA SEMANA SI PUEDE.**

Ponga atención especial a la calidad del movimiento y no la cantidad.

Esta semana me enfocare en el trabajo de flexibilidad porque trabajara gimnasia básica a manos libres.

Que hare?

Como lo hare?

Donde lo hare?

Este trabajo será individual.

Iniciamos con:

Trote estacionario 7 min. (1)



Trabajo físico para desarrollo de la flexibilidad. (2) trabaje estiramientos por 30 segundos cada ejercicio. Solo una vez.



Observaciones

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. No trabaje con rebotes en los estiramientos para evitar lesiones.

Trabajo físico de familiarización del movimiento básico de gimnasia a manos libres. Rollo adelante y atrás

En la imagen aparecen ejercicios específicos de flexibilidad general. Desarrolle cada uno en periodos de 15 segundos y repita en dos ocasiones consecutivas con un descanso intermedio de 15 segundos entre cada serie.

Fabio Serrano Santo-Barbara

DES LAURETUM

Hacer 2 series de los ejercicios elegidos, aguantando de 15 a 30 segundos, (descansando 30 seg. entre cada serie) respirar al aire al hacerlos lentamente y de forma progresiva. (intente elegir al menos uno de los grandes grupos musculares).

Entrenamiento de flexibilidad: Métodos estáticos activos.



En la imagen aparecen 9 ejercicios específicos de flexibilidad para brazos y otros segmentos. Desarrolle cada uno en periodos de 30 segundos y repita en dos ocasiones consecutivas con un descanso intermedio de 30 segundos entre cada serie.

Trabajo físico de Fuerza y Resistencia general



TENSION DINAMICA ABDOMINAL.

Sostenga la posición de cada imagen (3 actividades), por 20 segundos. Descanse 30 segundos y repita la acción 2 veces más.



PUENTE INVERTIDO. Ejecutar 3 series de 15 segundos cada una. (apoyado en manos y pies sostiene la cadera invertida elevada).

SOSTENIDO LATERAL

1. Recuéstese en su paño o colchoneta y ejecute la acción de girar como tronco. Girar sobre sí mismo como bebe.. 3 minutos con descansos intermedios largos. (Evitar mareos)



2. Balanceos como mecedora. Acostado boca arriba con las rodillas flexionadas hacia el pecho abrazado fuertemente. 3 series de 30 segundos cada una



3. Balanceo con piernas y apoyo de pies en cuclillas. 3 series de 30 segundos cada una. Importante mantener los pies juntos en la posición de cuclillas. (Puede separar rodillas)



4. Igual al anterior pero con piernas rectas arriba. 3 series de 30 segundos cada una. Importante mantener los pies juntos en la posición de cuclillas. (Puede separar rodillas)



5. De posición de cuclillas giro hacia atrás hasta la posición de mecedora y regreso a posición de cuclillas (posición inicial). Nota: No gira totalmente. 3 series de 30 segundos cada una



6. De posición de cuclillas mecedora hacia atrás y toco con la punta de pies, las manos de alguien que me colabore o sino solo. Al regresar del movimiento anterior trato de quedar de



Ejecutar 3 series de 30 segundos cada una. De cada lado. (Apoyado en codos y lateral de los pies sostiene la cadera elevada y recta).



BURPEE.

Realice 3 series de 5 o 7 repeticiones con descanso de 30 seg entre cada serie.

(Inicio en posición de pie, a cuclillas, extensión piernas atrás lagartija y regreso a cuclillas y salto). Nota: Si la lagartija es fuerte, pueden hacer la lagartija modificada con rodillas en el piso.

Realice al final un estiramiento general igual al calentamiento pero solo repita cada ejercicio una vez y por 10 segundos.

Reflexiones finales.

Como me sentí?

Estuvo muy dura la sesión?

Podría repetirlo en dos días?

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

Esta es la antesala a un trabajo en gimnasia por lo que este trabajo de flexibilidad y fuerza es fundamental para acceder a las siguientes actividades. Gracias.

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.

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 CARIÑO Y CONSIDERACION.. PROFES DE ED. FISICA.

pie. 3 series de 30 segundos cada una

Nota importante: las manos se apoyan en el suelo, al girar atrás, de manera que se colocan con los dedos pulgares señalando hacia mis oídos. La barbilla o mentón flexionada hacia adelante y siempre tocando el pecho.



Realice al final un estiramiento general igual al calentamiento pero solo repita cada ejercicio una vez y por 10 segundos.



Reflexiones finales.

Como me sentí?

Estuvo muy dura la sesión?

Podría repetirlo en dos días?

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

Recuerde que esta es la antesala a un trabajo en gimnasia por lo que este trabajo de flexibilidad y fuerza es fundamental para acceder a las siguientes actividades. Gracias.

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.

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 CARIÑO Y CONSIDERACION.. PROFES DE ED. FISICA.

Enlaces web sugeridas (solo si tiene internet)

http://int.search.tb.ask.com/search/video.jhtml?n=780c0166&p2=%5EZK%5Exdm936%5EYIA%5Ecr&ptb=0FC10BBC-0384-4CED-BCCD-85CAF646152B&q=&si=slot96653&ss=sub&st=kwd&tpr=sbt&enc=2&searchfor=l7wN79MOWGRG_ThccQV5LZ9iHcQEYNU9JUrB1Wa0zat8iZqJGyt4UWHzGmcTbPFtx69fnSplhQOXbJEf7OD4uB6fcqlUs5AOXt32zHklm896SX8-FQO5HeYdNCW05QkscxVf6OM7ClcpZqW1oEhyzzM1rj2sEtjxCxSDFdc6HZGF7fpia-cKGijV0uSGhYtuYhgg_qbAGSAa2b7vfbYGz0bfw-pdnBpr0sfrMg5N9DaaMxSrd3eGrXMzttNhvnCLCkSzt8RhtiKU3Hu8RNPxsn64Pml5MiUmjnf2wK4X69j6VgHzfz0I2ySqRPiT3PTcGr2RqcAkDoUAVXHLdy8w&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
Participo en procesos formativos e informativos en los deportes que se enseñan en esta unidad.	Cita conocimientos importantes en cuanto a la las capacidades deportivas de la gimnasia a manos libres.	Menciona estrategias o métodos y ejercicios que pueden emplearse para la implementación de un programa de mejoras en las capacidades deportivas de la gimnasia a manos libres.	Contrasta las ventajas y desventajas de recomendaciones al aplicar los métodos que pueden emplearse en la implementación de un programa para mejorar las capacidades deportivas de la gimnasia a manos libres.