

MINISTERIO EDUCACION PUBLICA COLEGIO TECNICO PROFESIONAL LA SUIZA DEPARTAMENTO EDUCACION FISICA WALTER SOLANO SAENZ, JOSE SALMERON, JAIME MORA, JORGE DIAZ

NIVEL: NOVENO (9)

PROFESORES RESPONSABLES:



GUIA DE TRABAJO AUTONOMO II ENTREGA (MAYO)

ESTUDIANTE: SECCION:

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?

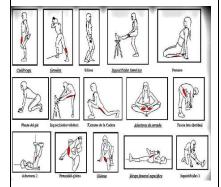
¿Cómo lo hare?

¿Dónde lo hare?

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

Parte inicial.

Calentar con estiramientos, eiecute 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.

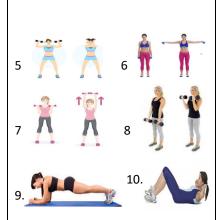
Cual será mi propuesta de trabajo de flexibilidad cuánto tiempo cada una.

| |
|------|
| |
| |
| |

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



Si cuenta con espacio realice un trote o una caminata (según su nivel de acondicionamiento físico por 20 minutos.



<u>Parte final</u>: 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 en dos días?
(Anote las reflexiones al dorso de esta hoja. Anote la fecha.)

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

Notas:

haciendo constar que realizo el trabajo practico.

Recuerde que los ejercicios puede modificarlos si tienen alguna lesión o condición que le dificulte hacerlo. pueda cumplir la tarea. De igual forma puede mantener las cargas de trabajo o aumentarlas si en la semana 1 le resultaron demasiado "livianas".

 Ese aumento recomiendo sea en número de repeticiones por serie...no en el número de series.

Realice al 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 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 practico.

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

con una serie de cada ejercicio, y hasta terminar iniciaría una nueva serie.

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.

También puedo variar los ejercicios, pero explico las actividades.

Actividad 1

Actividad 2

Actividad 3

Realice al 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 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 practico.

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

"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 | Niveles de desempeño. | | | | |
| esperado | Inicial | Intermedio | Avanzado | | |
| 1.Reconoce por medio de rutinas de | Menciona las cualidades | Resalta aspectos | Distingue puntualmente | | |
| acondicionamiento físico la | físicas que puede mejorar | relevantes que puede | aspectos esenciales de la | | |
| importancia del ejercicio. | por medio del ejercicio | mejorar a través del | mejora de la salud por | | |
| | físico. () | ejercicio físico. () | medio del | | |
| | | | acondicionamiento físico () | | |
| 2.Ejecuta rutina de actividades | Indica aspectos básicos de | Relata aspectos que | Practica rutinas de | | |
| físicas diversas, previamente | una rutina para | beneficien a la salud | actividades físicas | | |
| diseñadas, que sirvan para | entrenarse o recrearse | integral al practicar | previamente diseñadas que | | |
| entrenarse o recrearse físicamente | físicamente. () | rutina de actividades | contribuyan a la salud | | |
| | | físicas () | integral y sostenibilidad () | | |