

GUIA DE TRABAJO AUTONOMO I ENTREGA (ABRIL)

ESTUDIANTE:

SECCION:

Nombre de la unidad: Promoviendo salud: mi comunidad y yo activos y saludables

Objetivo: Cómo promover la práctica de estilos saludables de vida.

Preguntas generadoras

¿En estos momentos de crisis sanitaria, como podemos promover estilos de vida saludable?

¿Cómo afecta mi salud la falta de actividades de movimiento?

¿Qué actividades pueden proporcionarme una mejora en mi salud física?

**SEMANA 1**

**MATERIALES: UN RELOJ Y AREA SEGURA EN CASA. (EJEMPLO MI CUARTO). PAÑO O COLCHONETA, BANCO O GRADA PEQUEÑA**

Esta semana me enfocare en el trabajo físico y motriz para mejorar mi salud.

Que hare?

Como lo hare?

Donde lo hare?

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

- Fase 1 Calentamiento

Trabajo estiramientos 10 min. (ver guía adjunta)



Cada actividad se realiza por 1 segundos y se repite 2 veces.

Observaciones: no debe sentir dolor al hacer el ejercicio

Recuerde que la mejora es durante el proceso. No se alcanza en un día.

- Fase 2 Desarrollo Trabajo físico

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.

**SEMANA 2**

**MATERIALES: IGUAL SEMANA 1. INCLUIR SUIZA O MECATE**

Esta semana me enfocare en el trabajo físico

Que hare?

Como lo hare?

Donde lo hare?

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

- Fase 1 Calentamiento

Esta semana se puede proponer:

Por ejemplo 100 saltos de suiza. O puedo hacer trote estático 3 minutos o 100 multi saltos. (con los pies juntos, abriendo y cerrando piernas, en tijeras adelante y atrás, etc.)

Podemos cerrar el calentamiento con 5 minutos de estiramientos varios.

- Fase 2. Desarrollo 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 pueda

**SEMANA 3**

**IGUAL A LA SEMANA ANTERIOR**

Esta semana me enfocare en una propuesta de trabajo físico y compartiré el trabajo con alguien en casa.

Que hare? Como lo hare? Donde lo hare?

Este trabajo será una propuesta de desarrollo físico para mejorar la salud

- Fase 1. Calentamiento

Que hacemos para calentar

---

---

---

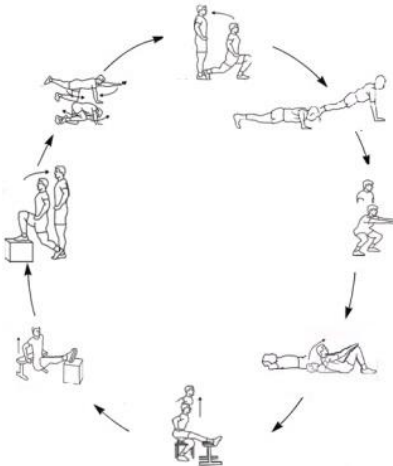
---

---

- Fase 2 Desarrollo Trabajo Físico

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

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><b>Instrucciones</b> Para esta fase se desarrollara un circuito de entrenamiento basado en ejercicios diversos especialmente dirigidos al desarrollo de la resistencia muscular. Ponga especial atención al tiempo de trabajo 30 segundos y descanso 1 minuto.</p>  <p>- Fase 3 Recuperación Realice al final un estiramiento general igual al calentamiento pero solo repita cada ejercicio una vez y por 10 segundos.</p> <p>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.)</p> <p>Notas: 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>cumplir la tarea. De igual forma puede mantener las cargas de trabajo o aumentarlas si en la semana 1 le resultaron demasiado “livianas” .</p> <p>- Ese aumento recomiendo sea por número de repeticiones. Por ejemplo 2 series de 12 a 20 repeticiones según su capacidad personal. O por tiempo si es en circuito, aumentar a 45 segundos y 1 minuto descanso entre cada ejercicio.</p> <p>- Fase 3 Recuperación Realice al final un estiramiento general igual al calentamiento pero solo repita cada ejercicio una vez y por 10 segundos.</p> <p>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.)</p> <p>Notas: 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>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.</p> <p>Actividad 1</p> <p>Actividad 2</p> <p>Actividad 3</p> <p>Actividad 4</p> <p>Actividad 5</p> <p>Actividad 6</p> <p>Actividad 7</p> <p>Actividad 8</p> <p>- Fase 3 Recuperación Realice al final un estiramiento general igual al calentamiento pero solo repita cada ejercicio una vez y por 10 segundos.</p> <p>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.)</p> <p>Notas: 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>
--	---	---

Enlaces web sugeridos (si tiene internet)

[http://int.search.tb.ask.com/search/video.jhtml?n=780c0166&p2=%5E2K%5Exdm936%5EY%5Ecr&ptb=0FC1088C-0384-4CED-BCCD-85CAF646152B&q5=&si=slo96653&ss=sub&st=kw&tp=sbt&enc=2&searchfor=7wN79M0wGRG\\_ThccQVSLZ9HicQEYNU9UirB1Wa0zat8ZqGyt4UWHzGmcTbPfb69frnphQOXbJEF7OD4u86fcU5sAOX132zHklm896SX8-FQO5HeYdNCW05QkscvF6OM7ClcpZqW1oEhyzzM1rj2sEtjxCxSDFdc6HZGF7fpia-cKGiUV0uSGhytuYhgg\\_qbAGSAa2b7vfbYGz0bfbw-pdnBpr0sforMg5N9DaaMxSrd3eGrXMztNhnvCLCjKz8RHUKU3Hu8RNpXsn64PmlSMiUmjnf2wK4X69j6VgHzf20I2ySgRPJT3PTcGr2RqCAkDoUAVXHLDy8w&ts=1586984951310](http://int.search.tb.ask.com/search/video.jhtml?n=780c0166&p2=%5E2K%5Exdm936%5EY%5Ecr&ptb=0FC1088C-0384-4CED-BCCD-85CAF646152B&q5=&si=slo96653&ss=sub&st=kw&tp=sbt&enc=2&searchfor=7wN79M0wGRG_ThccQVSLZ9HicQEYNU9UirB1Wa0zat8ZqGyt4UWHzGmcTbPfb69frnphQOXbJEF7OD4u86fcU5sAOX132zHklm896SX8-FQO5HeYdNCW05QkscvF6OM7ClcpZqW1oEhyzzM1rj2sEtjxCxSDFdc6HZGF7fpia-cKGiUV0uSGhytuYhgg_qbAGSAa2b7vfbYGz0bfbw-pdnBpr0sforMg5N9DaaMxSrd3eGrXMztNhnvCLCjKz8RHUKU3Hu8RNpXsn64PmlSMiUmjnf2wK4X69j6VgHzf20I2ySgRPJT3PTcGr2RqCAkDoUAVXHLDy8w&ts=1586984951310)

