

Indicador del aprendizaje esperado.	Niveles de desempeño.		
	Inicial	Intermedio	Avanzado
Demuestra rutinas prácticas de entrenamiento físico y recreación que puedan aplicarse en distintos lugares y con diversos materiales.	Menciona generalidades de las rutinas prácticas de entrenamiento físico y recreación que puedan aplicarse en distintos lugares y con diversos materiales, mediante la ejecución de las mismas	Brinda aspectos importantes acerca de las rutinas prácticas de entrenamiento físico y recreación que puedan aplicarse en distintos lugares y con diversos materiales, mediante la ejecución de las mismas.	Especifica el proceso realizado para la ejecución de rutinas prácticas de entrenamiento físico y recreación que puedan aplicarse en distintos lugares y con diversos materiales.

Ejercicio flexibilidad



AUTOEVALUO MI DESEMPEÑO

A cada pregunta responde si o no

- ¿Leí las indicaciones con detenimiento?
- ¿Subrayé las palabras que no conocía?
- ¿Busqué en el diccionario o consulté con un familiar el significado de las palabras que no conocía?
- ¿Me devolví a leer las indicaciones cuando no comprendí qué hacer?
- ¿Entrevisté a algún familiar o amigo?

IMAGEN ANEXA ACTIVIDAD 1

TRAINING BACKGROUND

Occasional (0-1 h/week)

Regular (1-3 h/week) ✓

Frequent (3-5 h/week)

Heavy (5-8 h/week)

Semi-pro (8-12 h/week)

Pro (12+ h/week)

GUÍA DE TRABAJO AUTÓNOMO 7

CTP La suiza



EDUCACIÓN FÍSICA

Nivel: 9

Profesor

Fernando Serrano	Fernandoserranom@gmail.com	88339888
Jose Salmerón	edusalmeron13@gmail.com	84000170
Jorge Diaz	diazesquiveljorge@gmail.com	89497812

Nombre del o la estudiante:

Sección: Subgrupo

Entrega: 30 DE SETIEMBRE



¿QUÉ ES MI RUTINA DE ENTRENAMIENTO?

Materiales o recursos que voy a necesitar :

- Leer con cuidado la información.
- Aplicar todas las actividades.
- Trabaje en la misma guía si es posible.

Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar:

- Espacio cómodo, según la preferencia de cada estudiante y las posibilidades en el hogar.

Tiempo en que se espera que realice la guía: Aproximadamente 1 hora y treinta minutos.

2- VOY A RECORDAR LO APRENDIDO EN CLASE

Actividad 1: Lea la siguiente información:

La rutina de entrenamiento es una evaluación de tu nivel de actividad física a largo plazo. Selecciona la alternativa que mejor refleje la cantidad total y la intensidad de tu actividad física durante los tres últimos meses. El nivel de entrenamiento se utiliza para determinar el gasto energético, y también afecta al cálculo de calorías, a la carga de entrenamiento, así como a otras funciones de Polar Smart Coaching. (VER FIGURA COMO CUADRO ANEXO ATRÁS)

Ocasional (0-1 h/semana): No participas regularmente en deportes recreativos programados ni actividad física intensa, por ejemplo sólo caminas por placer o sólo en ocasiones haces un ejercicio lo suficientemente intenso como para provocar una respiración intensa o sudoración.

Regular (1-3 h/semana): Participas regularmente en deportes recreativos, p. ej. corres 5-10 km o 3-6 millas por semana o dedicas 1-3 horas por semana a una actividad física comparable, o bien tu trabajo requiere una actividad física reducida.

Frecuente (3-5 h/semana): Participas al menos 3 veces por semana en un ejercicio físico intenso, por ejemplo corriendo 20-50 km/12-31 millas por semana o dedicando 3-5 horas por semana a una actividad física comparable.

Intenso (5-8 h/semana): Realizas ejercicio físico intenso al menos 5 veces por semana o participas a veces en eventos deportivos masivos.

Semiprofes. (8-12 h/semana): Realizas ejercicio físico intenso casi diariamente y haces ejercicio para mejorar tu rendimiento con fines competitivos.

Profesional (>12 h/semana): Eres un deportista de resistencia. Realizas ejercicio físico intenso para mejorar tu rendimiento con fines competitivos

PONGO EN PRÁCTICA LO APRENDIDO EN CLASE

SEMANA (del 6 al 30 de setiembre)

Actividad 2. Actividad 2

Cómo crear tu plan de entrenamiento en 7 pasos
Para resolver este gran problema es necesario que planifiques bien tus entrenamientos. **previsión de tus metas y objetivos a alcanzar**

1. Dividir bien los tiempos y plazos. Tienes que tener en cuenta el tiempo del que dispones para la actividad, los días de la semana y la horas disponibles. .

2. Definir objetivos. Con esto me refiero a que no basta con frases tipo “quiero perder peso” o “quiero estar más fuerte”. Hay que concretar bien el objetivo para que este sea cuantificable y así poder medir nuestra evolución y si llegamos a conseguirlo. .

3. Evaluación del estado de forma. Hay que ser realistas y conscientes de cuál es la base con la que partimos. **4. Individualismo.** No sigas el plan de tu vecino, lograrás más éxitos si el plan es exclusivo para tus características.

5. Conocimientos. Si tú mismo no crees ser capaz de planificar un buen entrenamiento básico debido a tu inexperiencia, lo mejor es que cuentes con la ayuda de algún profesional. .

6. Motivación. Dentro de tu plan debes tener ciertas “armas” que te ayuden a no flojear **7. Y, por último, debes, entender que lo más importante es salir a hacer deporte**

Actividad 3

En casa o en el colegio los estudiantes organizados, en forma individual y en su espacio personal, realizaran la siguiente propuesta de actividad física. En forma individual realizaran la propuesta y reconocerán algunas ventajas y desventajas de la aplicación personal de la actividad física.

Actividad 4, Trote estacionario 5 min.



Trabajo físico para desarrollo de la flexibilidad.

En la imagen de atrás 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. (Son 2 ejercicios diferentes.)



PUENTE INVERTIDO.

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



SOSTENIDO LATERAL

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.

Actividad 4

¿De acuerdo a lo explicado en la actividad 1, puedes saber tu nivel de actividad física? Cual sería?

¿Estarías dispuesto(a) a mejorar esa calificación? Como?
¿Crees que puedas motivarte hacer la actividad solo, sin apoyo y control del profe?

Mencione dos aportes importantes que aprendió en la sesión de hoy.
