

GUIA DE TRABAJO AUTONOMO

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

Objetivo: **a- Conocimiento general sobre las cualidades físicas básicas, relacionadas con la salud.**

Preguntas generadoras

¿Cómo puedo mejorar mi capacidad física o deportiva?

¿Cómo me afecta la salud el hecho de no tener una vida activa físicamente

¿Qué actividades pueden proporcionarme una mejora en mi condición física general?

BASE TEORICA

TEMA: Cualidades físicas relacionadas con la salud.

En la entrega anterior se mencionó los objetivos del entrenamiento, y como a través de un proceso se puede mejorar las diferentes capacidades físicas relacionadas con la salud. Se habló de la resistencia cardio vascular y como por medio de esta capacidad las personas pueden hacer que su corazón pueda mantener largos periodos de actividad física sin fatiga. De igual forma se estudio acerca de la resistencia muscular que siendo similar a la anterior, está enfocada en la capacidad del musculo de repetir ciertos movimientos en forma repetida.

Estas sesiones se enfocaran en el desarrollo de la flexibilidad y la fuerza específicamente. Pero que significan esos componentes y como puedo aplicarlos en mi entrenamiento. Eso se verá a continuación.

FLEXIBILIDAD. Es la capacidad que tiene una **articulación** para realizar un movimiento articular con la máxima amplitud posible. Esta capacidad viene condicionada por dos factores principales: el tipo de articulación y la capacidad de estiramiento de los músculos implicados. El tipo de articulación *sinartrosis* no permite movimiento, el tipo de articulación *anfiartrosis* permite movimientos limitados, el tipo de articulación *diartrodial* permite movimientos hacia diferentes lados.

A continuación se detalla algunos factores que pueden Influir en la flexibilidad de las personas: 1- Las herencias (**genética**), 2- La **edad** (a menor edad más flexibilidad), 3- El tipo de trabajo habitual (posturas), 4- La hora del día (por la mañana es peor que a lo largo del día), 5- La temperatura ambiente y la temperatura muscular (a más temperatura, mayor flexibilidad), 6- El grado de cansancio muscular y 7- El grado de flexibilidad trabajado a lo largo de los años. (Por lo general las mujeres suelen ser más flexibles que los hombres por razones fisiológicas).

El hecho de no entrenar correctamente la flexibilidad puede: 1- Producir deformaciones en las posturas. 2- Aumentar las posibilidades de tener lesiones deportivas. 3- Provocar dolor.

FUERZA. La fuerza es una **magnitud física** de carácter **vectorial** capaz de deformar un cuerpo (efecto estático), modificar su velocidad o vencer su **inercia** y ponerlos en movimiento si estaban inmóviles (efecto dinámico). En este sentido, la fuerza puede definirse como toda acción o influencia capaz de modificar el estado de movimiento o de reposo de un cuerpo (imprimiéndole una **aceleración** que modifica el **módulo** o la dirección de su **velocidad**). Es la capacidad del musculo de vencer una resistencia una vez. Desde esta premisa cada vez que se vence un peso una vez podemos ir a vencer otro para demostrar más fuerza. Se puede determinar de esta forma la fuerza con diferentes partes del cuerpo y en movimientos específicos. La fuerza es aquí entendida como una cualidad funcional del ser humano, es la capacidad que nos permite oponernos a una resistencia o ejercer una presión por medio de una tensión muscular. Ejemplos: levantar un peso, arrastrar un objeto o empujar algo.

SEMANA 1 (22-26 junio)

MATERIALES: UN RELOJ Y AREA SEGURA EN CASA. (EJEMPLO MI CUARTO). PAÑO O COLCHONETA

Esta semana me enfocare en el trabajo de entrenamiento de la flexibilidad y fuerza..

Que hare?

Como lo hare?

Donde lo hare?

Este trabajo será individual.

- Calentar con estiramientos 5 min. Suave..
- Trote estacionario 5 min.
- Trabajo físico para desarrollo de la flexibilidad.

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.



En la imagen aparecen 5 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.

Fabrizio Severino Santa-Barbara

DES LAURETUM

Hacer 2 series de los ejercicios elegidos, aguantando de 15 a 30 segundos (descansando 30 seg. entre cada serie) expulsar el 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



TENSION DINAMICA.

Sostenga la posición de la imagen por 30 segundos. Descanse 30 segundos y repita la acción 2 veces mas.

PLANCHA. Ejecutar 3 series de 30 segundos cada una. (apoyando en codos y puntas de pies sostiene la cadera elevada y recta).



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).



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.)

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.

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 TRANCURSO DE LA SEMANA. RECORDEMOS QUE EL EJERCICIO 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=%5FZK%5Exdm936%5EY%5Ecr&ptb=0FC10B8C-0384-4CFD-BCCD-85CAF646152B&q5=&sl=slot96653&ss=sub&st=kw&tpr=sbt&enc=2&searchfor=l7wN79M0wGRG.ThccQV5L29HcQEYNL9JUrB1Wa0za8IzQlGyt4UWHtGmcTbPf69fnsPlhQOXbIEf7OD4u86fcqUs5AOX132zHklm8965X8-FQO5HeYdNCW05QksxvF6OM7C1cpZwW1oEhyzzM1r2sEtjxCsDFdc6H2GF7pia-ckGIUV0uSGhYtuYhgw_obAGSAa2b7yfbYgzoBfw-pdnBpr0sIbrMg5N9DaaMxSr3eGrXMztthNvnCLCjK5z8RHhKU3Hu8RNpXsn64Pmi5MIUmjnf2wK4X69j6VgHzfz0L2ySgRPJT3PTcGr2RqcAkDoUAVXHLdY8w&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 |
| 1Reconoce por medio de rutinas los conceptos y formas de estructurar los procesos de entrenamiento y cualidades físicas | Menciona aspectos básicos de los conceptos y formas de estructurar los procesos de entrenamiento y cualidades físicas, mediante rutinas | Resalta aspectos relevantes de los conceptos y formas de estructurar los procesos de entrenamiento y cualidades físicas, mediante rutinas. | Distingue puntualmente aspectos esenciales de los conceptos y formas de estructurar los procesos de entrenamiento y cualidades físicas, mediante rutinas. |
| 3Ejecuta rutina de actividades físicas diversas, previamente diseñadas, que sirvan para entrenarse o recrearse físicamente | Indica aspectos básicos de una rutina para entrenarse o recrearse físicamente | Relata aspectos que benefician a la salud integral al practicar rutina de actividades físicas | Practica rutinas de actividades físicas previamente diseñadas que contribuyan a la salud integral y sostenibilidad. |