

GUIA DE TRABAJO AUTONOMO

IV Guía.

Nombre de la unidad: ""**Venciendo desafíos deportivos y de baile en el colegio I**""

Objetivo: capacidad de aplicar los conocimientos adquiridos, para organizar actividades de promoción de estilos saludable de vida, utilizando a las distintas formas de actividad física, como herramienta.

Preguntas generadoras

¿Cuáles actividades puedo realizar para promocionar un estilo de vida saludable?

Instrucciones: antes de iniciar lea las actividades de la semana, según su criterio, si es fácil aumente el tiempo o número de repeticiones, si es difícil disminuya el tiempo de ejecución o de repeticiones.

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).
Entrega 27 al 31 julio.

Esta semana me enfocare en el trabajo de entrenamiento.

¿Qué hare?

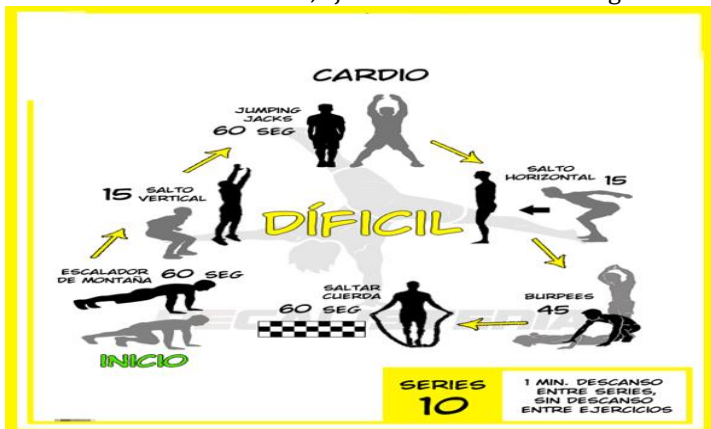
¿Cómo lo hare?

¿Dónde lo hare?

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

Parte inicial.

- Calentar con estiramientos, ejecute cada uno de los siguientes ejercicios.



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).
Entrega 3 al 7 agosto.

1. Esta semana me enfocare en el trabajo de entrenamiento.

2. ¿Qué hare?

3. ¿Cómo lo hare?

4. ¿Dónde lo hare?

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

6. **Parte inicial**

Estiramientos musculares



Parte principal: 2 series, 15 repeticiones ver figuras, pausa 30 segundos entre ejercicio



SUPER IMPORTANTE

Si cuenta con espacio realice un minuto de caminata y un minuto de trote, siempre siguiendo las normas del Ministerio de Salud o la burbuja social.

Parte 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?

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.

Recuerde que los ejercicios puede modificarlos si tienen alguna lesión o condición que le dificulte hacerlo.

Observaciones: -no debe sentir dolor al hacer el ejercicio

-recuerde que la mejora es durante el proceso, no se alcanza en un día. 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. Debe hidratarse constantemente.

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

7. Parte informativa.

8. El estudiante debe de buscar esta información lo puede realizar en forma escrita o de forma digital y agregarla como evidencia y adjuntarla en el portafolio que van realizado con las demás guías.
9. Puede utilizar hoja de desecho para cuidar el medio ambiente.
10. Tema a investigar
 11. Historia del balonmano, a nivel mundial.
 12. Historia del balonmano en Costa Rica.
 13. Países donde se practica balonmano.
 14. Anotar 10 reglas del balonmano
 15. Duración del partido.
 16. Equipamiento que se deben de tener en un partido.
 17. Dibujar una cancha con sus distintas áreas y el tamaño del grosor de las líneas

Nota la parte escrita lo puede hacer con hoja de desecho, con el fin de cuidar el medio ambiente, lo puede hacer en computadora o a mano.





Fig. 1. Localisation of acute injuries among male and female athletes (n=8,520, 14-45 years)

“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
1.Reconoce la importancia de realizar de realizar actividad física	Menciona las cualidades físicas que puede mejorar por medio del ejercicio físico en un ambiente seguro. ()	Resalta aspectos relevantes que puede mejorar a través de la actividad física para mejorar su estilo de vida saludable ()	Con base a la materia GTA no tuvo ninguna dificultad si () no () El concepto va acorde con la materia. Si () No ()
2.Ejecuta rutina de actividad para mejorar su estilo de vida.	Indica aspectos básicos de una rutina para entrenarse o recrearse físicamente en un ambiente seguro. ()	Relata aspectos que benefician a la salud integral al practicar rutina de actividades físicas en ambientes seguros. ()	