




GUIA DE TRABAJO AUTONOMO III

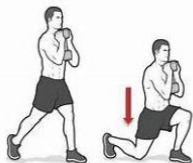
<p>Nombre de la unidad: "Promoviendo salud: mi colegio y yo activos y saludables"</p> <p>Objetivo: capacidad de aplicar los conocimientos adquiridos, para organizar actividades de promoción de estilos saludable de vida, utilizando a las distintas formas de actividad física, como herramienta.</p> <p>Preguntas generadoras ¿Cómo afecta una mala alimentación mi rendimiento físico? ¿Qué efectos tiene el ejercicio sobre el funcionamiento del cuerpo humano? ¿Cuáles actividades puedo realizar para promocionar un estilo de vida saludable?</p> <p>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.</p>		
<p>SEMANA 1 Materiales: un reloj o celular para llevar el tiempo de ejecución de los ejercicios, botella con agua, paño espacio adecuado</p> <p>Estiramiento escoja 5 ejercicios de la siguiente imagen y manténgalo durante 40 segundos</p>  <p>Calentamiento Realice tres rondas del siguiente trabajo 3 gusanos 5 jumping Jack 10 sentadillas 15 escaladores</p> 	<p>SEMANA 2 Mismos materiales</p> <p>Investigue la importancia del calentamiento. Según lo investigado y con el conocimiento adquirido en años anteriores realice un calentamiento de 10 minutos.</p> <p>Parte principal entrenamiento de los músculos del tren superior. Realizo 4 rondas de los siguientes ejercicios en el menor tiempo posible 3 Gusanos 5 Burpees 10 push ups 15 dips 20 abdominales</p> 	<p>SEMANA 3 Mismos materiales</p> <p>Calentamiento 30 segundos de trabajo 10 segundos de descanso El estudiante debe realizar al menos 5 ejercicios de Estiramiento aprendidos en clase ejecutará 30 segundos y descansará 10 segundos para cambiar de ejercicio</p> <p>Parte principal El estudiante creara una rutina de ejercicios de aproximadamente 25 minutos, luego ejecutara dicha rutina Al final debe hacer una auto autoevaluación del trabajo realizado.</p> <p>Vuelta a la calma Repose acostado boca arriba con las piernas flexionadas durante 2 minutos</p>



Parte principal

Entrenamiento de los músculos del tren inferior
Realizo 4 rondas de los siguientes ejercicios en el menor tiempo posible

- 20 sentadillas
- 20 desplantes
- 20 extensiones de cadera en el suelo
- 20 step cada pie



Vuelta a la calma

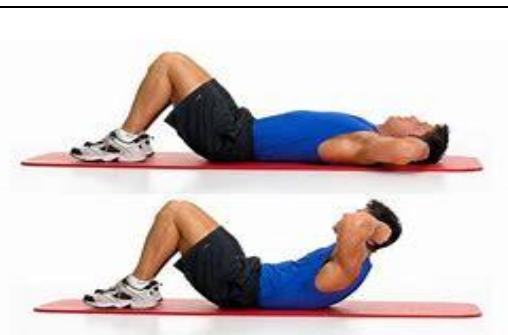
Realice 20 respiraciones profundas y bote el aire suave mente

Anote como se sintió durante la sesión.

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.

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



Vuelta a la calma

Realice un estiramiento suave

Anote como se sintió durante la sesión.

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.

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

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.

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

Enlaces web sugeridos (si tiene internet)

http://int.search.tb.ask.com/search/video.html?n=780c0166&p2=%5E7K%5Exdm936%5EYIA%5Ecr&ptb=0FC10BBC-0384-4CED-8CCD-85CAF646152B&q=&si=slo96653&ss=sub&st=kwd&tp=st&enc=2&searchfor=l7wN79M0wGRG_ThccQV5LZ9IHcQEYNU9JU81Wa0zat8ZqJGvt4UWHZGmcTbPftx69fnSpIhQ0XbJef7OD4u86cqlUs5AOXt32ZHkIm896SX8-FQ05HeYdNCW0S0ksxcvV6OM7ClcpZqW1oEhyzzM1rj2sEtjxCxSDFdc6HZGF7fpia-cKGJUV0uSGhYtuYhgg_qbAGSAA2b7vfbYGz0bfw-pdnBpr0sforMg5N9DaaMxSrd3eGrXMXmttNhvnCLCjKst8RHtIKU3Hu8RNpXsn64PmI5MIUmjnf2wk4X69j6VgHzfz0I2ySqRPT3PTcGr2RqcAkDoUAVXHLdy8w&ts=1586984951310

<p align="center">“AUTOEVALÚO MI NIVEL DE DESEMPEÑO”</p> <p align="center">AL TERMINAR POR COMPLETO EL TRABAJO, AUTOEVALÚO MI NIVEL DE DESEMPEÑO</p>			
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 del movimiento humano como una forma de mantener un estilo de vida saludable	Identifica la importancia de mantener un estilo de vida saludable por medio de rutinas de ejercicio físico.	Menciona aspectos básicos sobre formas y estilos de vida saludable	Distingue puntualmente aspectos esenciales de los conceptos y formas de estructurar los procesos de entrenamiento y cualidades físicas, mediante rutinas de ejercicio para mantener un estilo de vida saludable.
2) Ejecuta 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.