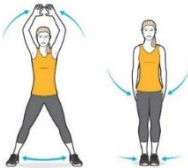



### GUÍA DE TRABAJO AUTÓNOMO

<p>Nombre de la unidad: <b>“Cuidándome y entrenándome en casa”</b></p> <p>Aprendizaje por lograr: Conocimiento sobre la importancia para la calidad de vida, de realizar actividad física, diversa y con postura y respiración adecuadas.</p>
<p>Preguntas generadoras</p> <p>En estos momentos de crisis sanitaria, ¿cómo me beneficia la práctica de actividad física en mi i hogar?</p> <p>¿Cómo afecta mi salud la falta de actividad física?</p> <p>¿Cómo realizar una adecuada respiración al ejercitarme?</p>

<p><b>SEMANA 4</b></p> <p>MATERIALES: un reloj, paño, espacio (Ejemplo, cuarto; patio, garaje, espacio al aire libre)</p> <p>Esta semana haré trabajo físico para mejorar mi condición física. Reconoceré que la respiración adecuada es aquella en donde respiro por la nariz y “suelto” por la boca, y que durante todo ejercicio trataré de mantener la espalda recta. ¿Qué haré? ¿Cómo lo haré? ¿Dónde lo haré?</p> <p><b>Instrucciones</b></p> <p>Para esta fase se desarrollará una rutina de entrenamiento basado en ejercicios dirigidos al desarrollo de la resistencia muscular y fuerza.</p> <p>Se ejecuta con base al nivel de mi condición física sin excederme.</p> <p>Rutina: (Repaso lo aprendido)</p> <p>Calentamiento: (30” c/u)</p> <p>1) 25-30 jumping jacks</p>  <p>2) Carrera estática (en un solo lugar. 30”). Repetir nuevamente.</p> <p>3) Flexibilidad (30” c/ejercicio)</p> 	<p><b>SEMANA 5</b></p> <p>MATERIALES: un reloj, paño, espacio (Ejemplo, cuarto; patio, garaje, espacio al aire libre)</p> <p>Esta semana me enfocaré en una propuesta de trabajo físico y compartiré el trabajo con alguien en casa. ¿Qué haré? ¿Cómo lo haré? ¿Dónde lo haré?</p> <p>Este trabajo será una propuesta de una rutina de ejercicio físico para mejorar la salud en general. Con base en las rutinas anteriores, elaboro mi propia rutina.</p> <p>- Fase 1. Calentamiento</p> <p>¿Cuáles ejercicios realizo para calentar?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>- Fase 2 Rutina de ejercicios</p> <p>Propongo y ejecuto ejercicios para desarrollo d la fuerza y resistencia</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p> <p>- Fase 3 Recuperación</p> <p>Propongo ejercicios para aflojar (enfriamiento)</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p>
---	---

4) Ejecuto la rutina siguiente:



Repetir rutina 2 ó 3 veces, dependiendo de su condición física.

#### Observaciones:

- No debe sentir dolor al hacer el ejercicio
- Recuerde que la mejora es poco a poco, 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.

#### 5) Recuperación

- Realice 10 saltos como “marioneta” (sin esfuerzo alguno y cuerpo relajado)
- “Sacuda” los brazos al frente
- Sacuda” las piernas al frente (15 c/u)

#### Reflexiones finales:

¿Cómo me sentí? ¿Me gustaron los ejercicios?  
¿Estoy cumpliendo con las recomendaciones del Ministerio de Salud ante el Covid-19?  
(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 realizó el trabajo práctico.

5. \_\_\_\_\_

Reflexiones finales.

¿Cómo me sentí?

¿Pude “planificar” las 3 fases de la rutina?

¿Cómo puedo contribuir para colaborar en la lucha contra la pandemia Covid-19?

(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 realizó el trabajo práctico.

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

Auto-evalúo mi desempeño: Marco con una X, si mi desempeño fue 1-Inicial. 2-Medio, 3-Avanzado

	<u>Inicial</u>	<u>Intermedio</u>	<u>Avanzado</u>
Establece estrategias para la mejora del estado de salud por medio de la práctica del ejercicio físico, para mejorar en el estilo de vida.	Menciono generalidades sobre la importancia para la calidad de vida, de realizar actividad física, diversa y con postura y respiración adecuadas.	Resalto aspectos relevantes sobre la importancia para la calidad de vida, de realizar actividad física, diversa y con postura y respiración adecuadas.	Distingo puntualmente prácticas sobre la importancia para la calidad de vida, de realizar actividad física, diversa y con postura y respiración adecuadas.

Enlaces web sugeridos (si tiene internet) <https://www.pinterest.es/danaericardo/ejercicios-en-casa/>