



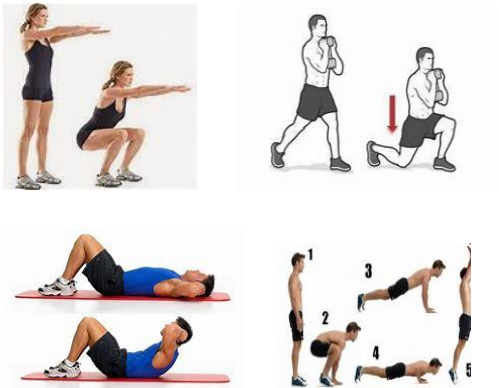
GUIA DE TRABAJO AUTONOMO III

<p>Nombre de la unidad: “Promoviendo salud: mi comunidad 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</p> <p>¿Qué alimentos debo evitar para mantener un peso adecuado?</p> <p>¿Qué efectos tiene la alimentación sobre la práctica deportiva?</p> <p>¿Cuáles actividades puedo realizar para promocionar un estilo de vida saludable?</p>
<p>Instrucciones: Realice los ejercicios de forma controlada, si siente alguna molestia a nivel articular omita el ejercicio y continúe con lo demás.</p>

<p>SEMANA 7</p> <p>Materiales: un reloj o celular para llevar el tiempo de ejecución de los ejercicios, botella con agua, paño espacio adecuado</p>	<p>SEMANA 8</p> <p>Mismos materiales</p>	<p>SEMANA 9</p> <p>Mismos materiales</p>
<p>Estiramiento Realice un estiramiento de los miembros de tren inferior, tome en cuenta algunos ejercicios vistos en clases o en las guías de trabajo anterior.</p> <p>Calentamiento Realice tres rondas del siguiente trabajo 3 gusanos 5 jumping Jack 10 sentadillas 15 escaladores</p>  <p>Parte principal</p>	<p>Investigo cuál es 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 por tarea, realice 5 rondas del siguiente trabajo en el menor tiempo posible, y regístrelo. 5 Gusanos 8 Burpees 12 push ups 15 dips 20 abdominales</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>

Entrenamiento por tarea, realice 5 rondas del siguiente trabajo en el menor tiempo posible, y regístrelo.

5 RONDAS DE
20 sentadillas
20 desplantes
20 abdominales
10 burpees



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=%5E5ZK%5Exdm936%5EYAY%5Ecr&ptb=0FC10BBC-0384-4CED-BCCD-85CAF646152B&q=s&si=slor96653&ss=sub&st=kwd&tp=st&enc=2&searchfor=l7wN79M0wGRG_ThccQV5I29IHcoEYNU9IUrB1Wa0zat8ZqJGyt4UWHzGmcTbPftx69fnSpHhQ00bJEf7OD4uB6fcqUuSAOXI32zHklm896SX8-FQO5HeYdNCW0S0kscxVf6OM7ClcpZqW1oEhyzzM1rj2sEtjxCxSDFdc6HZGF7fpla-ckGijV0uSGhYtuYhgg_qbAGSAa2b7vfbYGzObfw-pdnBpr0sfbRmg5N9DaaMxSrd3eGrXMzttNhnCLCjKSt8RHtIKU3Hu8RnpXsn64Pml5MIUmjnf2wK4X69j6VghzfoI2ySgRPIT3PTcGr2RqcAkDoUAVXHLdy8w&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.