

GUIA DE TRABAJO AUTONOMO II ENTREGA (MAYO)

ESTUDIANTE:

SECCION:

Nombre de la unidad: "Cuidándome y entrenándome en mi entorno"

Objetivo: Demuestra rutinas prácticas de entrenamiento físico y recreación que puedan aplicarse en distintos lugares y con diversos materiales.

Preguntas generadoras

¿Cómo puedo mejorar mi calidad de vida por medio del ejercicio físico?

¿Cómo me afecta mi calidad de vida el no poder salir y estar sedentario por el confinamiento?

¿Qué actividades puedo realizar en mi entorno para mejorar mi salud y calidad de vida?

**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).

Esta semana me enfocare en el trabajo de entrenamiento.

¿Qué hare?

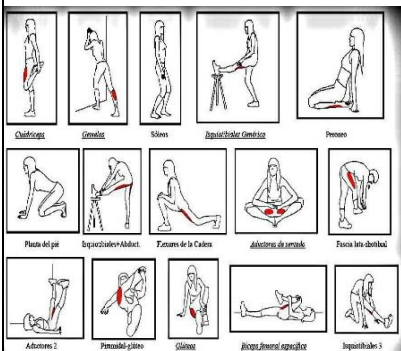
¿Cómo lo hare?

¿Dónde lo hare?

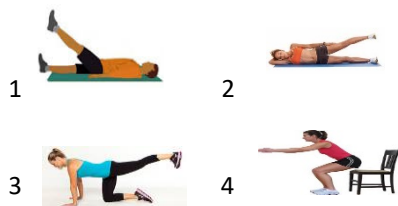
Este trabajo será individual. Se realiza una propuesta de desarrollo físico general

**Parte inicial.**

- Calentar con estiramientos, ejecute cada uno de los siguientes ejercicios y sostenga por 10 segundos.



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



**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).

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.

- Calentar con estiramientos 5 min.

Esta semana podríamos incluir otras actividades similares pero propuestas por ustedes y se ejecutaran de la misma manera que la semana 1.

- Por ejemplo, en lugar de trote estático puedo proponer saltos de suiza (y si no tengo), o multi saltos. (saltos variados con pies juntos, abriendo y cerrando piernas, en tijeras adelante y atrás, etc.)

- En el trabajo de flexibilidad ustedes pueden buscar otras recomendaciones.

- Trabajo Físico
- En el trabajo físico puede buscar o solicitar otras alternativas de actividad. A través de una llamada a un amigo o buscando en internet. Recuerde hacer los ejercicios de manera que usted

**SEMANA 3**

IGUAL A LA SEMANA ANTERIOR

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.

Que voy a hacer para calentar

---

---

---

---

---

Que voy a hacer para terminar mi calentamiento general.

---

- Cual será mi propuesta de trabajo de flexibilidad y cuánto tiempo cada una.

Escojo 5 actividades y las anoto.

---

---

---

---

---

- Trabajo Físico

Debo programar la manera como lo trabajare. El tiempo de duración y los descansos.

Por ejemplo, sistema simple haciendo una rutina de las propuestas e iniciar

Practica rutinas de actividades físicas previamente diseñadas que contribuyan a la salud integral y sostenibilidad ( )

--	--	--	--