



**GUÍA DE TRABAJO AUTÓNOMO III ENTREGA JUNIO**

ESTUDIANTE:

SECCION:

|  |
|--|
| <p>Nombre de la unidad: <b>"Cuidándome y entrenándome en casa"</b></p> <p>Aprendizaje por lograr: <b>Apreciación del estado de salud para proponer mejoras en el estilo de vida.</b></p>   |
| <p>Preguntas generadoras</p> <p>En estos momentos de crisis sanitaria, ¿Qué beneficios obtengo al hacer actividad física en mi hogar?</p> <p>¿Me beneficia a nivel mental la actividad física?</p> <p>¿Puedo involucrar a miembros de mi burbuja social en esas actividades?</p> |

| SEMANA 1  | SEMANA 2  | SEMANA 3   |
|---|---|--|
| <p><b>MATERIALES:</b> celular o reloj, "palo de escoba", paño, espacio (Ejemplo, cuarto; patio, garaje, espacio al aire libre)</p>  | <p><b>MATERIALES:</b> celular o reloj, "palo de escoba", paño, espacio (Ejemplo, cuarto; patio, garaje, espacio al aire libre)</p>  | <p><b>MATERIALES:</b> celular o reloj, paño, espacio (Ejemplo, cuarto; patio, garaje, espacio al aire libre)</p>   |
| <p>Esta semana haré trabajo físico para mejorar mi condición física, ya sea mediante ejercicios o baile.</p> <p>¿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>Trataré de involucra a algún miembro de mi "burbuja social".</p> <p><b>Rutina:</b></p> <p><b>Calentamiento:</b> (3" c/u)</p> <p>1) Caminar o trotar en un espacio definido o bien, bailar una canción a elección de mi gusto.</p>  <p>2) Flexibilidad (30" c/ejercicio)</p>  | <p>Esta semana haré trabajo físico para mejorar mi condición física, ya sea mediante ejercicios o baile.</p> <p>¿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 fuerza de brazos y abdomen.</p> <p>Se ejecuta con base al nivel de mi condición física sin excederme.</p> <p>Trataré de involucra a algún miembro de mi "burbuja social".</p> <p><b>Calentamiento:</b> (3" c/u)</p> <p>1) Trote suave en un espacio definido o bien, bailar una canción a elección de mi gusto.</p> <p>2) Rutina</p> | <p>Esta semana me enfocaré en una propuesta de trabajo físico y trataré de involucrar a algún miembro de mi burbuja social.</p> <p>¿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>- <b>Fase 1. Calentamiento</b></p> <p>¿Cuáles ejercicios realizo para calentar?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>- <b>Fase 2 Rutina de ejercicios</b></p> <p>Propongo y ejecuto ejercicios para desarrollo de la fuerza y resistencia</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p> |

3) Ejecuto la siguiente rutina:



Ejecutar 8 a 12 repeticiones de cada ejercicio, 2 o 3 veces c/u dependiendo de su condición física. Descanse 1 a 1:30" entre ellos.

#### Observaciones:

- No debe sentir dolor al hacer el ejercicio
- Recuerde ir poco a poco, sin excederse
- 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.

#### 4) Recuperación

- Trote suave " 3"
- "Sacuda" los brazos al frente
- "Sacuda" las piernas al frente-atrás (patada de burro")(10 c/u)

#### Reflexiones finales:

¿Cómo me sentí? ¿Me gustaron los ejercicios?



Ejecutar 8 a 12 repeticiones de cada ejercicio, 2 o 3 veces c/u dependiendo de su condición física. Descanse 1 a 1:30" entre ellos.

#### Observaciones:

- No debe sentir dolor al hacer el ejercicio
- Recuerde ir poco a poco, sin excederse
- Descanse bien entre cada serie.
- Usted debe estar en capacidad de terminar la serie sin sentir ahogo o molestia.

#### - Fase 3 Recuperación

Propongo ejercicios para aflojar (enfriamiento)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

#### 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?

¿Logré involucrar a algún miembro de mi burbuja social?

(Anote las reflexiones al dorso de esta hoja. Anote la fecha.)

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

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>¿Estoy cumpliendo con las recomendaciones del Ministerio de Salud ante el Covid-19?<br/>(Anote las reflexiones al dorso de esta hoja. Anote la fecha.)</p> | <p>- Si se siente mal deténgase. Descanse.</p> <p><b>3) Recuperación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saltos como marioneta” (cuerpo relajado) 20”</li> <li>- Sentado en el suelo, golpes suaves de las piernas contra el piso.20”</li> <li>- De pie, “sacuda” brazos al frente con cuerpo inclinado 20”</li> </ul> <p><b>Reflexiones finales:</b><br/>¿Cómo me sentí? ¿Me gustaron los ejercicios?<br/>¿Estoy cumpliendo con las recomendaciones del Ministerio de Salud ante el Covid-19?<br/>(Anote las reflexiones al dorso de esta hoja. Anote la fecha.)</p> |  |
|---|--|--|

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

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| Ejecuta actividades previamente diseñadas, como juegos, ejercicios o actividades dancísticas, que puedan ser aplicadas en el ambiente cotidiano del estudiantado. | 1- Indica aspectos generales de las actividades previamente diseñadas, como juegos, ejercicios o actividades dancísticas, que puedan ser aplicadas en el ambiente cotidiano del estudiantado. | 2- Relata acciones que benefician la práctica de juegos, ejercicios o actividades dancísticas, que puedan ser aplicadas en el ambiente cotidiano del estudiantado. | 3- Lleva a cabo actividades previamente diseñadas, como juegos, ejercicios o actividades dancísticas, que puedan ser aplicadas en el ambiente cotidiano del estudiantado. |
|---|---|--|---|

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