

GUIA DE TRABAJO AUTONOMO

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

Objetivo: capacidad para diseñar y poner en práctica, rutinas de entrenamiento físico y de actividades de recreación física, que puedan aplicarse en distintos lugares y con diversos materiales.

Preguntas generadoras

¿Cómo puedo realizar una rutina de ejercicios en casa?

¿Qué materiales puedo usar en casa para hacer una rutina de ejercicio?

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.

SEMANA 4

Materiales: un reloj o celular para llevar el tiempo de ejecución de los ejercicios, botella con agua, paño espacio adecuado

Trabajo en casa

Vamos a realizar 3 rondas de los ejercicios propuestos por el profesor con el fin de calentar los músculos y prepararlos para realizar una actividad más fuerte.

- a) 30 Escaladores
- b) 30 Jumping Jack
- c) 30 skipping



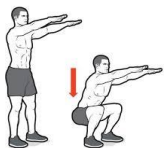
- **Parte principal**

Entrenamiento de fuerza y cardiovascular

Vamos a realizar 4 rondas de los ejercicios propuestos por el profesor

15 Sentadillas /15 Abdominales /15 Extensiones de cadera /5 Burpees /5

Gusanos



SEMANA 5

Materiales un reloj o celular para llevar el tiempo de ejecución de los ejercicios, botella con agua, paño y espacio adecuado

Trabajo en casa

Cada alumno propone 4 ejercicios de estiramiento y los realiza

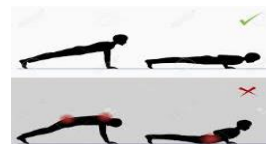
Cada alumno propone 4 ejercicios de calentamiento y los realiza

- **Parte principal**

Entrenamiento de fuerza y cardio vascular

Vamos a realizar 4 rondas de los ejercicios propuestos por el profesor

10 Push ups/ 15 jumping Jack /20 step/25 desplante





Cada vez que complete una ronda descanse 1 minuto y 30 segundos.

Vuelta a la calma

Realice un estiramiento suave

Reflexiones finales.

¿Cómo me sentí?

¿Estuvo muy dura la sesión?

¿Podría repetirlo en dos días?

(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 realizo el trabajo practico.

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

Cada vez que complete una ronda descanse 1 minuto y 30 segundos.

Vuelta a la calma

Realice un estiramiento suave

Reflexiones finales.

¿Cómo me sentí?

¿Estuvo muy dura la sesión?

¿Podría repetirlo en dos días?

(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 realizo el trabajo practico.

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

"AUTOEVALÚO MI NIVEL DE DESEMPEÑO"

AL TERMINAR POR COMPLETO EL TRABAJO, AUTOEVALÚO MI NIVEL DE DESEMPEÑO

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) Propone ejercicios para realizar una rutina de entrenamiento en casa.	Identifica la importancia de realizar ejercicio físico para mantenerse activo y saludable.	Formula alternativas prácticas de entrenamiento físico (efectos y formas) y sus aplicaciones en jóvenes.	Demuestra rutinas prácticas de entrenamiento físico y recreación que puedan aplicarse en distintos lugares y con diversos materiales.
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.