

GUIA DE TRABAJO AUTONOMO

Nombre de la unidad: Promoviendo salud: mi comunidad y yo activos y saludables

Objetivo: Ejecuta ejercicios y deportes donde se concientice la necesidad de realizarlos en ambientes seguros, previendo el abuso de estos y en beneficio de la salud.

Preguntas generadoras

¿En estos momentos de crisis sanitaria, como podemos promover estilos de vida saludable?

¿Cómo afecta mi salud la falta de actividades de movimiento?

¿Qué actividades pueden proporcionarme una mejora en mi salud física?

**SEMANA 1**

**MATERIALES: UN RELOJ Y AREA SEGURA EN CASA. PAÑO O COLCHONETA Y UNA BOTELLA DE PLÁSTICO LLENA DE ARENA (ADECUE SU PESO).**

Esta semana me enfocare en el trabajo físico y motriz para mejorar mi salud.

¿Qué hare?

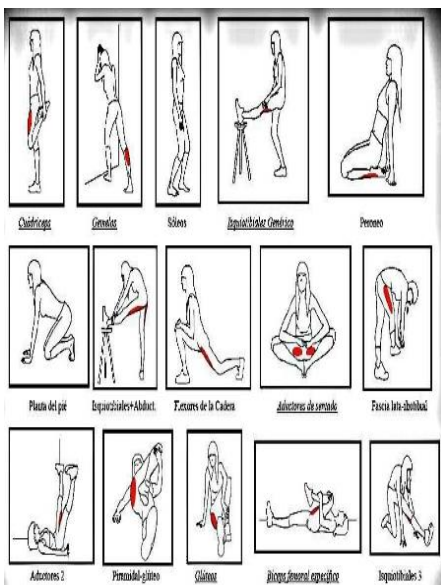
¿Cómo lo hare?

¿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, repeticiones ver figuras, pausa 30 segundos entre ejercicio.

**SEMANA 2**

**MATERIALES: UN RELOJ Y AREA SEGURA EN CASA. PAÑO O COLCHONETA Y UNA BOTELLA DE PLÁSTICO LLENA DE ARENA (ADECUE SU PESO).**

Esta semana me enfocare en el trabajo físico

¿Qué hare?

¿Cómo lo hare?

¿Dónde lo hare?

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

**Parte inicial.**

Calentamiento

Esta semana se puede proponer:

Por ejemplo 100 saltos de suiza. O puedo hacer trote estático 3 minutos o 100 multi saltos. (con los pies juntos, abriendo y cerrando piernas, en tijeras adelante y atrás, etc.)

Complementar con rutina de estiramientos de la semana pasada.

**Parte principal.**

Esta semana puede aumentarle una serie más a los ejercicios del circuito 300 de la semana pasada. O variar algunos de los ejercicios del circuito.

Puede variar el tiempo de la carrera continua o de la caminata si tiene espacio para realizarlo. O mezclar caminata y trote. También se da la oportunidad si tiene bicicleta estacionaria o normal y espacio que pueda utilizarla.

**Parte final:** un estiramiento general igual al calentamiento, pero solo repita cada ejercicio una vez y por 10 segundos.

Reflexiones finales.

**SEMANA 3**

IGUAL A LA SEMANA ANTERIOR

Esta semana me enfocare en una propuesta de trabajo físico y compartiré el trabajo con alguien en casa.

¿Qué hare?

¿Cómo lo hare?

¿Dónde lo hare?

Este trabajo será una propuesta de desarrollo físico para mejorar la salud

**Parte inicial.**

Calentamiento

Que hacemos para calentar

**Parte principal.**

Desarrollo Trabajo Físico

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

Por ejemplo, sistema simple haciendo una rutina de las propuestas e iniciar con una serie de cada ejercicio, y hasta terminar iniciaría una nueva serie.

Otra forma en que puedo hacerlo es en forma de circuito o estaciones. En cada estación realizo una serie de ejercicio y luego al terminar el circuito puedo iniciar una nueva serie.

También puedo variar los ejercicios, pero explico las actividades.

Actividad 1

Actividad 2

Actividad 3



Si cuenta con espacio realice un trote o una caminata (según su nivel de acondicionamiento físico por 20 minutos.



**Parte final:** un estiramiento general igual al calentamiento, pero solo repita cada ejercicio una vez y por 10 segundos.

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.

¿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.

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

Actividad 4

Actividad 5

Actividad 6

Actividad 7

Actividad 8

Actividad 9.

**Parte final:**

Recuperación

Realice al final un estiramiento general igual al calentamiento.

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.

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

### "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.Reconoce la importancia de realizar rutinas de acondicionamiento físico en un ambiente seguro.	Menciona las cualidades físicas que puede mejorar por medio del ejercicio físico en un ambiente seguro. ( )	Resalta aspectos relevantes que puede mejorar a través del ejercicio físico en un ambiente seguro. ( )	Distingue puntualmente aspectos esenciales de la mejora de la salud por medio del acondicionamiento físico realizados en ambientes seguros. ( )

2.Ejecuta rutina de actividades físicas diversas, previamente diseñadas, que sirvan para entrenarse o recrearse físicamente en un ambiente seguro.	Indica aspectos básicos de una rutina para entrenarse o recrearse físicamente en un ambiente seguro. ( )	Relata aspectos que benefician a la salud integral al practicar rutina de actividades físicas en ambientes seguros. ( )	Practica rutinas de actividades físicas previamente diseñadas que contribuyan a la salud integral y sostenibilidad en ambientes seguros. ( )
--	--	---	--