

**GUIA DE TRABAJO AUTONOMO I ENTREGA (ABRIL)**

ESTUDIANTE:

SECCION:

**Nombre de la unidad:** "Promoviendo salud: mi colegio y yo activos y saludables"

**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.







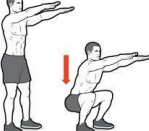

**Preguntas generadoras**

¿Cómo afecta una mala alimentación mi rendimiento físico?

¿Qué efectos tiene el ejercicio sobre el funcionamiento del cuerpo humano?

¿Cuáles actividades puedo realizar para promocionar un estilo de vida saludable?

**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 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
<p>Materiales: un reloj o celular para llevar el tiempo de ejecución de los ejercicios, botella con agua, paño espacio adecuado</p>	<p>Materiales un reloj o celular para llevar el tiempo de ejecución de los ejercicios, botella con agua, paño y espacio adecuado</p>	<p>Mismos materiales</p>	<p>Materiales de semanas anteriores</p>
<p><b>Entrenamiento de la flexibilidad y movilidad articular</b></p> <p><u>Calentamiento</u> ejercicios de Estiramiento mantener cada posición por 40 segundos y descansar 10 segundos para cambiar de ejercicio realizar 4 rondas de este trabajo</p> <p>1 posición de corredor pie derecho al frente</p> <p>2 posición de corredor pie izquierdo al frente</p>  <p>3 posición de pirámide</p>  <p>4 posición de mesa</p>  <p><u>Parte principal</u></p>	<p><b>Entrenamiento de fuerza</b></p> <p><u>Calentamiento</u> 4 rondas</p> <p>15 Jumping Jack</p>  <p>15 Escaladores</p>  <p>15 sentadillas</p>  <p><u>Parte principal</u></p> <p>Sentadillas 4 series 20 repeticiones 1 minuto de descanso entre series</p> <p>Push ups 4 series 12 repeticiones 1 minuto de descanso entre series</p> 	<p><b>Entrenamiento cardiovascular</b></p> <p><u>Calentamiento</u></p> <p>30 segundos de trabajo</p> <p>10 segundos de descanso</p> <p>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><u>Parte principal</u></p> <p>Trabajo cardiovascular</p> <p>Realice 5 rondas de los siguientes ejercicios en el menor tiempo posible, anote el tiempo q duro al finalizar las 5 rondas</p> <p>5 burpees</p> 	<p><b>Entrenamiento General</b></p> <p>Con los ejemplos de las semanas anteriores y lo aprendido en clase el estudiante realizará una rutina de ejercicios que debe incluir</p> <p>Un calentamiento, un Estiramiento, la parte principal y vuelta a la calma</p> <p>Además debe realizar dicha rutina y evidenciar el trabajo</p>

Ejercicios de movilidad articular Trabajo 40 segundos y descansa 20 segundos realizar 4 rondas alternando cada ejercicio

1 Jumpink Jack



2 Escaladores



3 Frankenstein



4 Skipping



5 Gusanos



Vuelta a la calma

Realice 20 respiraciones profundas y bote el aire suave mente

Al final pone lo que dice ahí de reflexiones finales y donde dice nota pone lo que dice ahí y que es importante realizar actividad física constantemente



Abdominales 4 series 25 repeticiones 1 minuto de descanso entre series



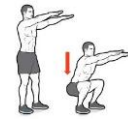
Vuelta a la calma

Realice un estiramiento suave

10 Push ups



15 sentadillas



20 abdominales



25 Jumpink Jack



30 Escaladores



35 step en una silla o una grada



Vuelta a la calma

Repose acostado boca arriba con las piernas flexionadas durante 2 minutos

Enlaces web sugeridos (si tiene internet)

[http://int.search.tb.ask.com/search/video.jhtml?n=780c0166&p2=%5E2K%5Exdm936%SEYYA%5Ecr&ptb=0FC10BBC-0384-4CED-8CCD-85CAF646152B&q5=&si=slot96653&ss=sub&st=kw&tp=sbt&enc=2&searchfor=7wN79M0wGRG\\_ThccQV5LZ9JHCOEYNU9JUrB1Wa0zat8IZqJGyt4UWHZGmcTbPfb69fnSpIhQOXbJEF7OD4uB6fcqUu5AOX132zHklm8965X8-FQO5HeYdNCW0SQkscxVf6OM7CipcqW1oEhyzzM1rj2sEtjxCx5DFdc6H2GF7fpia-cKGJUV0uSGhYtuYhgg\\_qbAGSAa2b7vfbYgZ0bfw-pdnBpr0sforMg5N9DaaMxSrd3eGrXMzttNhnvCLCkSzt8RHtIKU3Hu8RNpXsn64Pm5MIUmjnfzWk4X69j6VgHzfz0I2ySqRPIT3PTcGr2RqcAkDoUAVXHLdy8w&ts=1586984951310](http://int.search.tb.ask.com/search/video.jhtml?n=780c0166&p2=%5E2K%5Exdm936%SEYYA%5Ecr&ptb=0FC10BBC-0384-4CED-8CCD-85CAF646152B&q5=&si=slot96653&ss=sub&st=kw&tp=sbt&enc=2&searchfor=7wN79M0wGRG_ThccQV5LZ9JHCOEYNU9JUrB1Wa0zat8IZqJGyt4UWHZGmcTbPfb69fnSpIhQOXbJEF7OD4uB6fcqUu5AOX132zHklm8965X8-FQO5HeYdNCW0SQkscxVf6OM7CipcqW1oEhyzzM1rj2sEtjxCx5DFdc6H2GF7fpia-cKGJUV0uSGhYtuYhgg_qbAGSAa2b7vfbYgZ0bfw-pdnBpr0sforMg5N9DaaMxSrd3eGrXMzttNhnvCLCkSzt8RHtIKU3Hu8RNpXsn64Pm5MIUmjnfzWk4X69j6VgHzfz0I2ySqRPIT3PTcGr2RqcAkDoUAVXHLdy8w&ts=1586984951310)