

ESTUDIANTE:

SECCION:

Nombre de la unidad: "Poniendo al colegio en acción: deporte y baile en el colegio"

Objetivo: - Conocimiento general de cómo prepararse, mediante calentamiento y alimentación, para la práctica de los deportes que se practicarán en esta unidad.

Preguntas generadoras

¿Qué debo considerar para iniciar un programa para mejorar mi capacidad física o deportiva?

¿Qué problemas puede traer el no prepararme para iniciar mi programa de actividad física?

¿Qué debo saber acerca de protocolo de calentamiento y alimentación balanceada?

#### BASE TEORICA

Casi todo el mundo sabe que el ejercicio mejora la salud. Aun así, no todos los beneficios que aporta hacer ejercicio son tan conocidos.

Estos serán algunos de los beneficios que te esperan cuando empieces a ejercitarte:

Disminución del riesgo de enfermedades crónicas

Una mejora del humor y de la salud mental

Niveles estables de energía durante el día y mejora de la calidad del sueño

Ralentización del proceso de envejecimiento

Mejora de la salud cerebral

Efecto positivo en el micro bioma

#### SEMANA 7 (13-17 julio)

MATERIALES: UN RELOJ Y AREA SEGURA EN CASA. (EJEMPLO MI CUARTO). PAÑO O COLCHONETA

**"Solo hace falta un segundo para decidir que tú lo vales, 10 minutos para tu primer entrenamiento, y 2 semanas para notar la diferencia".**

Esta semana me enfocare en el trabajo de flexibilidad porque trabajara gimnasia básica a manos libres.

Que hare?

Como lo hare?

Donde lo hare?

Este trabajo será individual.



Calentar con estiramientos 5 min. Suave.. (1)

Trote estacionario 5 min. (2)



Trabajo físico para desarrollo de la flexibilidad. (3)



#### Observaciones

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. No trabaje con rebotes en los estiramientos para evitar lesiones.



En la imagen aparecen ejercicios específicos de flexibilidad general. Desarrolle cada uno en periodos de 15 segundos y repita en dos ocasiones consecutivas con un descanso intermedio de 15 segundos entre cada serie.

Fabio Serrano Santa Bárbara

DES LAURETUM

Hacer 2 series de los ejercicios elegidos, aguantando de 15 a 30 segundos, (descansando 30 seg. entre cada serie) respirar al aire al hacerlos lentamente y de forma progresiva. (intenta elegir al menos uno de los grandes grupos musculares).

#### Entrenamiento de flexibilidad: Métodos estáticos activos.



En la imagen aparecen 9 ejercicios específicos de flexibilidad para brazos y otros segmentos. Desarrolle cada uno en periodos de 30 segundos y repita en dos ocasiones consecutivas con un descanso intermedio de 30 segundos entre cada serie.

#### Trabajo físico de Fuerza y Resistencia general



#### TENSION DINAMICA ABDOMINAL.

Sostenga la posición de la imagen por 20 segundos. Descanse 30 segundos y repita la acción 2 veces más.



PUENTE INVERTIDO. Ejecutar 3 series de 15 segundos cada una. (apoyado en manos y pies sostiene la cadera invertida elevada).

#### SOSTENIDO LATERAL

Ejecutar 3 series de 30 segundos cada una. De cada lado. (Apoyado en codos y lateral de los pies sostiene la cadera elevada y recta).



#### BURPEE.

Realice 3 series de 5 o 7 repeticiones con descanso de 30 seg entre cada serie. (Inicio en posición de pie, a cuclillas, extensión piernas atrás lagartija y regreso a cuclillas y salto). Nota: Si la lagartija es fuerte, pueden hacer la lagartija modificada con rodillas en el piso.



Realice al final un estiramiento general igual al calentamiento pero solo repita cada ejercicio una vez y por 10 segundos.

Reflexiones finales.

Como me sentí?

Estuvo muy dura la sesión?

Podría repetirlo en dos días?

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

Esta es la antesala a un trabajo en gimnasia por lo que este trabajo de flexibilidad y fuerza es fundamental para acceder a las siguientes actividades. Gracias.

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.

COMO PUNTO ADICIONAL, SE PROPONE HACER UN TRABAJO DE CADA MATERIA POR SEMANA. TODOS ESTAMOS PASANDO ESTA SITUACION Y LA RECOMENDACIÓN, NO OBLIGATORIA, ES QUE EN LA PARTE FISICA TRATEMOS DE MANTENERNOS ACTIVOS, POR LO QUE CADA UNO DECIDE SI LO QUIERE EJECUTAR EN EL TRANSCURSO DE LA SEMANA. RECORDEMOS QUE EL EJERCICIO Y LA ACTIVIDAD FISICA AYUDAN EN REDUCIR EL NIVEL DE ESTRÉS Y NOS AYUDA A MEJORAR LA DISPOSICION PARA OTRAS ACTIVIDADES.

CON MUCHO CARIÑO Y CONSIDERACION.. PROFES DE ED. FISICA.

Enlaces web sugeridas (solo si tiene internet)

[http://int.search.tb.ask.com/search/video.jhtml?n=780c0166&p2=%5EZK%5Exdm936%5EYVA%5Ecr&ptb=0FC10B8C-0384-4CED-BCCD-85CAF646152B&q3=&si=slot96653&ss=sub&st=kwd&tp=sbt&enc=2&searchfor=I7wN79M0wGRG\\_ThccQV5LZ9HcQEYNU9/UrB1Wa0zat8iZqIGy4UWHHzGmcTbPFb69fnSphQOXbJEf7OD4u86fcqU55AOX132zHkim8965X8-FQO5HeYdNCW05QkscxvF6OM7ClpZqW1oFhvzzM1rj2sEtixCxDfcd6H7GF7fpia-cKGiU0uSGhyYuYhgg\\_qbaGSAAz67yfbYgzoBfw-pdnBpr0sfbRmp5N9DaaMxSrd3eGrXMtthNhnCLCkSzr8RHUKU3Hu8RNpXsn64PmISMIUmjnf2wK4X69j6VgHzfz0IzYsQRPT3PTcGr2RqcAk0oUAVXHLDy8w&ts=1586984951310](http://int.search.tb.ask.com/search/video.jhtml?n=780c0166&p2=%5EZK%5Exdm936%5EYVA%5Ecr&ptb=0FC10B8C-0384-4CED-BCCD-85CAF646152B&q3=&si=slot96653&ss=sub&st=kwd&tp=sbt&enc=2&searchfor=I7wN79M0wGRG_ThccQV5LZ9HcQEYNU9/UrB1Wa0zat8iZqIGy4UWHHzGmcTbPFb69fnSphQOXbJEf7OD4u86fcqU55AOX132zHkim8965X8-FQO5HeYdNCW05QkscxvF6OM7ClpZqW1oFhvzzM1rj2sEtixCxDfcd6H7GF7fpia-cKGiU0uSGhyYuYhgg_qbaGSAAz67yfbYgzoBfw-pdnBpr0sfbRmp5N9DaaMxSrd3eGrXMtthNhnCLCkSzr8RHUKU3Hu8RNpXsn64PmISMIUmjnf2wK4X69j6VgHzfz0IzYsQRPT3PTcGr2RqcAk0oUAVXHLDy8w&ts=1586984951310)

"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
Participo en procesos formativos e informativos en los deportes que se enseñan en esta unidad.	Cita recomendaciones o conocimientos importantes previos a la ejecución de actividades que promueven mejoras en las capacidades deportivas de la unidad	Menciona estrategias o métodos que pueden emplearse previo a la implementación de un programa para mejorar las capacidades deportivas de la unidad.	Contrasta las ventajas y desventajas de recomendaciones y métodos que pueden emplearse previo a la implementación de un programa para mejorar las capacidades deportivas de la unidad.