



## Guía de Trabajo Autónomo IV 2021

Semana del 10 al 21 mayo



Centro Educativo: COLEGIO TECNICO PROFESIONAL LA SUIZA

Educador/a: **JORGE DIAZ** ( ), **FERNANDO SERRANO** ( ), **JOSE SALMERON** ( ) Marque con X su profesor correspondiente

Asignatura: EDUCACION FISICA Nivel: **OCTAVO**

Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_ Sección: \_\_\_\_\_

Nombre y firma del padre de familia: \_\_\_\_\_

Fecha de devolución: \_\_\_\_\_ Medio para enviar evidencias: 

[diazesquiveljorge@gmail.com](mailto:diazesquiveljorge@gmail.com) (89497812)  
[fernandoserranom@gmail.com](mailto:fernandoserranom@gmail.com) (88339888)  
[edusalmeron13@gmail.com](mailto:edusalmeron13@gmail.com) (84000170)

**“Cuidándome y entrenándome en el colegio”**

Ejecuta rutina de actividades físicas diversas, previamente diseñadas, que sirvan para entrenarse o recrearse físicamente.

### Me preparo para resolver la guía

|   |   |
|---|---|
| Pautas que debo verificar <b>antes de iniciar</b> mi trabajo.<br>Materiales o recursos que voy a necesitar. | <i>Se sugiere:</i><br><i>Materiales generales: los que estén a mi alcance, en mi entorno, los que se pueden encontrar en su casa y se sugieren en este documento.</i> |
| Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar.<br>Piso plano y suave o zona verde                | Recomendaciones importantes para sus estudiantes.<br>Realice las actividades a su ritmo. Confíe en su creatividad. Si se agota, descanse.                             |
| Tiempo en que se espera que realice la guía.  | <i>El tiempo proyectado para completar la guía. 1 hora</i>  |

### 1. Voy a recordar lo aprendido y/o aprender

|  |  |
|--|--|
| Indicaciones   | 1-Leo la guía. 2- Busco información referente al tema por diferentes medios.3- Preparo los materiales para la práctica. Ejecuto las indicaciones paso a paso.  |
| Actividades para retomar o introducir el nuevo conocimiento. | <b>Actividad 1. Lea la siguiente información</b><br><b>Frecuencia cardiaca, zonas de medición corporal, relación rutina de ejercicios y frecuencia cardiaca máxima.</b><br><b>Momento 1</b><br>¿Qué es un circuito funcional? Es un entrenamiento personal adaptado a tus necesidades ya que se realizan ejercicios para mejorar funciones diarias o aumentar la calidad de vida. Esta práctica incide sobre aquellas zonas en las que puedas tener molestias.<br>Entre los principales beneficios se destacan: Flexibilidad y agilidad: el funcional training mejora notablemente la movilidad general, tanto articular como muscular. Se dice que es un ejercicio de re juvenece y es porque devuelve al cuerpo agilidad y aumenta la capacidad de movimiento y la resistencia.<br>Los ejercicios funcionales son aquellos ejercicios o gestos deportivos en los que se reclutan tanto los músculos movilizadores como los estabilizadores que se encargan de mantener la postura y el equilibrio.<br><b>Actividad 2</b><br>Se realiza lectura de la siguiente información con el fin de adquirir nuevos conocimientos que serán aplicados en los próximos apartados de esta guía<br><b>Cinco razones para empezar un entrenamiento funcional</b><br><b>1. Ayuda a quemar grasa corporal</b><br>Es lo que todos buscamos cuando decidimos emprender una rutina de ejercicio, disminuir la cantidad de grasa que tenemos en el cuerpo, responsable de los rollitos que tanto nos fastidian, especialmente en la |

época de verano. Con el funcional, al realizar movimientos intensos y repetitivos en poco tiempo, se favorece un mayor gasto calórico, lo que favorece a la disminución de grasa y la aceleración del metabolismo, que con una dieta adecuada te ayudarán a conseguir el cuerpo que siempre has soñado.

## 2. Mejora la postura del cuerpo y la estabilidad

Una rutina de entrenamiento funcional incluye el fortalecimiento del core, que corresponde al centro de nuestro cuerpo, compuesto por los oblicuos, abdomen, suelo pélvico y diafragma, entre otros. Trabajar este grupo muscular con abs o flexiones, ayuda a mejorar la postura, darnos mayor estabilidad y ser más flexibles, entre otros beneficios.

## 3. Evita lesiones

Quando se entrena correctamente y aprendemos a realizar correctamente los movimientos de nuestra vida diaria, manteniendo las posturas correctas, vamos a mejorar significativamente nuestra calidad de vida, evitando contracturas, dolores musculares y articulares.

## 4. Gran complemento deportivo

Si realizas otras actividades deportivas, como como tenis, fútbol, running, u otra disciplina, debes saber que realizar entrenamientos funcionales ayuda a fortalecer otras partes de tu cuerpo y, de esta forma, mejorar tu desempeño, favoreciendo la recuperación, previniendo lesiones y dándote mayor potencia en movimientos rápidos, de reacción y con gran alcance.

## 5. Trabajas las cadenas musculares

Quando se hacen rutinas de entrenamiento funcional se entrenan las cadenas musculares, no solamente músculos aislados, lo cual hace más eficiente el entrenamiento y genera mejores resultados para tu salud y tu vida diaria.

### Momento 2

**Actividad 3** Cada estudiante debe encerrar con un círculo al menos 5 diferentes puntos corporales de palpación de pulso arterial. (En la guía anterior se dio imagen con los 10 puntos corporales de palpación de pulso arterial)



### Momento 3

#### Actividad 4

Realizar la rutina de acondicionamiento físico, pero ahora en nivel 2, (**Nivel 2: REALIZAR TODO EL CIRCUITO DE 9 EJERCICIOS DE MANERA CONTINUA, DESCANSAR DE 3 A 5 MINUTOS, REPETIR POR SEGUNDA VEZ LA RUTINA LUEGO DESCANSAR NUEVAMENTE DE 3 A 5 MINUTOS Y REPETIR POR TERCERA VEZ LA RUTINA**), a la misma vez que realiza la rutina debe de ir completando el cuadro de anotación de frecuencias cardiacas que se encuentra en el siguiente apartado. Recuerde antes de la iniciar la rutina los estiramientos y calentamiento vistos en guía 2

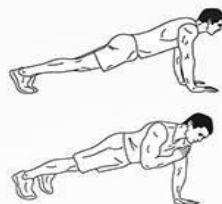
#### NOTA:

Los y las estudiantes que se encuentren con alguna limitante de salud, ya sea por operación reciente, quebraduras o por indicación médica (dictamen médico presentado al departamento de Educación Física del CTP La Suiza y al día), por adecuación de acceso no realizará la rutina pero... debe aplicarle la rutina a alguna persona de su burbuja ayudándole con el conteo de los diferentes ejercicios o con el tiempo en caso de ser necesario en algún ejercicio, además de realizar las anotaciones correspondientes a las diferentes frecuencias cardiacas que se piden en el apartado de frecuencias.



20sec

Elevaciones rápidas de rodillas



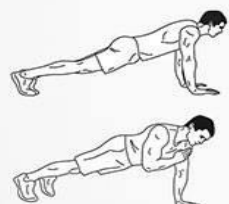
20sec

Toques de hombro



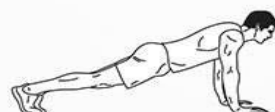
20sec

Elevaciones rápidas de rodillas



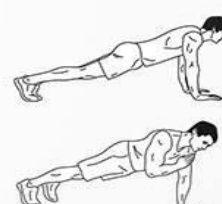
20sec

Toques de hombros



20sec

Plancha con brazos en extensión



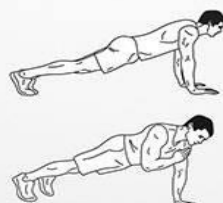
20sec

Toques de hombros



20sec

Elevaciones rápidas de rodillas



20sec

Toques de hombros



20sec

Elevaciones rápidas de rodilla



### 3. Pongo en práctica lo aprendido

|              |  |                                     |  |  |                                 |
|--------------|--|-------------------------------------|--|--|---------------------------------|
| Indicaciones | <b>Momento 4</b><br><b>Actividad 5.</b> Anotar las diferentes frecuencias cardiacas<br><b>1 Frecuencia cardiaca en REPOSO</b> o antes de realizar la rutina.<br><b>2 Frecuencia cardiaca en el INTERMEDIO #1</b> al terminar de completar el primer circuito de 8 ejercicios.<br><b>3 Frecuencia cardiaca en el INTERMEDIO #2</b> al terminar de completar por segunda vez el circuito de 8 ejercicios.<br><b>4 Frecuencia cardiaca FINAL</b> al terminar las 3 series completas |                                     |  |  |                                 |
|              |  | FRECUENCIA<br>CARDIACA EN<br>REPOSO | FRECUENCIA<br>CARDIACA<br>INTERMEDIA<br>#1 | FRECUENCIA<br>CARDIACA<br>INTERMEDIA<br>#2 | FRECUENCIA<br>CARDIACA<br>FINAL |
|              |  |                                     |  |  |                                 |

#### Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender

Reviso las acciones realizadas **durante** la construcción del trabajo.

Marco una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas

¿Leí las indicaciones?



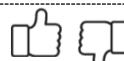
¿Me devolví a leer las indicaciones cuando no comprendí qué hacer?



#### Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender

Valoro lo realizado **al terminar** por completo el trabajo. Marca una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas

Pude cumplir con todas las actividades sugeridas en el tiempo establecido



Se me dificultó entender las indicaciones



¿Cuál fue la parte favorita del trabajo?

¿Qué puedo mejorar, la próxima vez que realice la guía de trabajo autónomo?

#### Autoevalúo mi nivel de desempeño

| Ejecuta rutinas de actividades físicas diversas, previamente diseñadas, que sirvan para entrenarse o recrearse físicamente. | INICIAL  | INTERMEDIO  | AVANZADO  |
|---|--|---|---|
|   | Indica aspectos básicos de una rutina para entrenarse o recrearse físicamente. | Relata acciones que benefician la práctica de rutinas en actividades físicas diversas, previamente diseñadas, que sirvan para entrenarse o recrearse físicamente. | Lleva a cabo rutinas de actividades físicas previamente diseñadas que sirvan para entrenarse o recrearse físicamente. |

Marca con una X dentro del cuadro que indica el nivel que lograste.