

GUIA DE TRABAJO AUTONOMO II ENTREGA (MAYO)

ESTUDIANTE:

SECCION:

Nombre de la unidad: "Cuidándome y entrenándome en el colegio"

Objetivo: a- Conocimiento general de los conceptos básicos y de los objetivos del entrenamiento físico aplicado al rendimiento físico-deportivo y a la salud. b- Conocimiento general sobre las cualidades físicas básicas, relacionadas con la salud.

Preguntas generadoras

¿Cómo puedo mejorar mi capacidad física o deportiva?

¿Cómo me afecta la salud el hecho de no tener una vida activa físicamente

¿Qué actividades pueden proporcionarme una mejora en mi condición física general?

BASE TEORICA

TEMA: Objetivos del Entrenamiento

¿Qué es entrenar?, ¿cómo puedo clasificar el entrenamiento deportivo?..

El entrenamiento es un proceso. Todas las áreas de la vida requieren entrenamiento o practica para hacer más fácil o eficiente el desempeño. En el trabajo, en el hogar, en lo deportivo, en fin en todas las áreas se entrena. En lo deportivo se busca que nuestro cuerpo se vuelva eficiente en el desempeño. Por ejemplo si voy a trotar se entrena para que mi corazón pueda resistir el tiempo que requiero para terminar sin sentir fatiga en exceso. En los deportes se entrena por varias razones. Para mejorar mi desempeño físico, mi nivel deportivo o para recuperar mi forma física. Esos se conocen como objetivos del entrenamiento. Una persona puede entrenarse en casa con cualquiera de esos objetivos. Pretendo mejorar mi apariencia personal, adelgazar un poco o tonificar mis músculos.. Quiero entrenar un poco baloncesto para mejorar la técnica de lanzamiento al aro, o el manejo del balón.. o simplemente debo recuperar mi fuerza de brazos porque sufrí de una fractura en el radio (hueso del brazo).

**El Entrenamiento Deportivo lo podemos definir como un proceso continuo de trabajo cuya finalidad es desarrollar las cualidades físicas y psíquicas de la persona que logre alcanzar el máximo rendimiento deportivo. ... Por ello, las personas que entrenan tienen facilidades para controlar su peso.**

Cualidades físicas relacionadas con la salud.

Todas las personas tienen un nivel de condición física básica. Esa condición básica nos permite mantener la vida. No obstante si nos descuidamos, esas condiciones pueden deteriorarse y con ello, hacernos perder algunas posibilidades, especialmente de movimiento.

A estas cualidades se les conoce con el nombre de cualidades físicas, pues ellas están relacionadas directamente con la salud del individuo. El no desarrollarlas o trabajarlas diariamente nos puede traer problemas físicos con el paso del tiempo. **NUNCA ES TARDE PARA EMPEZAR.**

Dentro de estas cualidades físicas esta la RESISTENCIA CARDIOVASCULAR (R.C.). Esta cualidad está directamente relacionada con nuestro sistema circulatorio, es decir, corazón, arterias, venas y sangre. Podemos definir la R. C., como la capacidad que tiene el corazón de enviar sangre al cuerpo para satisfacer las demandas de trabajo que el cuerpo tiene al moverse. Una persona que tiene una R.C. baja obliga al corazón a trabajar más intensamente para satisfacer la posibilidad de moverse (caminar o correr).., entonces la persona se siente cansada rápidamente, jadea y se esfuerza para tomar aire. Además su pulso cardiaco es muy alto (muchos latidos por minuto). Esto es realmente peligroso, pues el corazón puede sufrir un colapso.

Si trabajas la R.C. al menos tres veces por semana por periodos arriba de 15 minutos vas a obtener resultados muy positivos en poco tiempo.


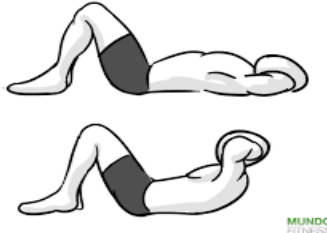
**La resistencia cardiovascular es la capacidad que tiene el corazón, los pulmones y los vasos sanguíneos para suplirle energía al cuerpo durante un ejercicio continuo y prolongado.**

Otra cualidad importante es la RESISTENCIA MUSCULAR. La podemos definir como la capacidad del musculo de ejecutar repetidamente un movimiento sin que aparezca la fatiga. Obviamente la capacidad de resistencia de cada persona dependerá de su tiempo de trabajo, por lo tanto si la persona es activa seguro tendrá mayor resistencia que una persona que es menos activa. Primero te recomiendo trabajar la resistencia muscular con tu propio peso como resistencia y nada adicional (pesas, chalecos, etc)

**La resistencia muscular es la capacidad de los músculos para empujar, levantar o tirar de un peso determinado durante un periodo de tiempo. La clave en este concepto está en el tiempo durante el cual se puede realizar el esfuerzo físico**

Las otras cualidades físicas se irán repasando en próximas sesiones.

<p><b>SEMANA 1</b> MATERIALES: UN RELOJ Y AREA SEGURA EN CASA. (EJEMPLO MI CUARTO). PAÑO O COLCHONETA</p>	<p><b>SEMANA 2</b> MATERIALES: COLCHONETAS O PAÑOS PARA EJERCICIO DE SUELO RELOJ.</p>	<p><b>SEMANA 3</b> IGUAL A LA SEMANA ANTERIOR</p>
<p>Esta semana me enfocare en el trabajo de entrenamiento de la resistencia cardiovascular..</p> <p>Que hare?</p> <p>Como lo hare?</p> <p>Donde lo hare?</p> <p>Este trabajo será individual. Se realiza una propuesta de desarrollo de la Resistencia Cardiovascular</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentar con estiramientos 5 min.</li> <li>- Trabajo de flexibilidad</li> </ul>  <p>Cada actividad se realiza por 10 segundos y se repite 2 veces.</p> <p>Observaciones: no debe sentir dolor al hacer el ejercicio</p> <p>Recuerde que la mejora es durante el proceso. No se alcanza en un día.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajo físico para desarrollo Cardiovascular</li> </ul> <p>Observaciones</p> <p>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.</p> <p>ESTA SEMANA TE RETO A REALIZAR CARRERA CONTINUA ESTACIONARIA POR ESPACIO DE 15 MINUTOS.</p> <p>Nota: si este tiempo es insuficiente puedes ampliar el tiempo dependiendo de tu capacidad personal.</p> <p>Realice al final un estiramiento general igual al calentamiento pero solo repita cada ejercicio una vez y por 10 segundos.</p> <p>Reflexiones finales.</p>	<p>Esta semana me enfocare en el trabajo de entrenamiento muscular..</p> <p>Que hare?</p> <p>Como lo hare?</p> <p>Donde lo hare?</p> <p>Este trabajo será individual. Se realiza una propuesta de desarrollo de la Resistencia Muscular</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentar con trote estacionario continuo por 5 min y realice un estiramiento por 5 min.</li> </ul> <p>Esta semana se realizara una sesión de trabajo de resistencia muscular para abdomen y piernas.</p> <p>Trabajo físico</p> <p>ESCALADA: EJECUTAR 3 SERIES DE 20 MOVIMIENTOS. (SUBE PIERNA DERECHA Y BAJA SIMULTANAMENTE LA CONTRARIA). LAS MANOS SIEMPRE EN CONTACTO CON EL SUELO.</p>  <p>PLANCHA. EJECUTAR 3 SERIES DE 30 SEGUNDOS CADA UNA. (APOYADO EN CODOS Y PUNTAS DE PIES SOSTIENE LA CADERA ELEVADA Y RECTA).</p>  <p>SENTADILLA 90 GRADOS. REALICE ESTA ACCION 3 SERIES DE 20 REPETICIONES (LAS RODILLAS AL FLEXIONARSE NO SOBREPASEN LA PUNTA DE SUS PIES)</p> 	<p>Esta semana me enfocare en el trabajo de entrenamiento de Resistencia..</p> <p>Que hare?</p> <p>Como lo hare?</p> <p>Donde lo hare?</p> <p>Este trabajo será individual. Se realiza una propuesta de la Resistencia.</p> <p>Que voy a hacer para calentar</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <p>- Trabajo Físico</p> <p>Actividad 1 RECOMENDACIÓN TROTE ESTACIONARIO CONTINUO 15 MINUTOS.</p> <p>Actividad 2 RECOMENDACIÓN UNA SECUENCIA DE ESCALADA, PLANCHA, SENTADILLA, ELEVACIONES Y ABDOMINALES SEGÚN LA DOSIFICACION DE LA SEMANA ANTERIOR (2).. Y AL FINALIZAR REPETIR LA SECUENCIA DESPUES DE UN DESCANSO DE ALMENOS 3 A 5 MINUTOS.</p> <p>ESTO SE REALIZA EN 3 OCASIONES. (USTED PUEDE VARIAR LA DISTRIBUCION DEL EJERCICIO O LOS TIEMPOS DE ACTIVIDAD Y NUMERO DE REPETICIONES.)</p> <p>Realice al final un estiramiento general igual al calentamiento pero solo repita cada ejercicio una vez y por 10 segundos.</p> <p>Reflexiones finales.</p> <p>Como me sentí?</p> <p>Estuvo muy dura la sesión?</p> <p>Podría repetirlo en dos días?</p> <p>(Anote las reflexiones al dorso de esta hoja. Anote la fecha.)</p> <p>Notas:</p> <p>Recuerde que este es un trabajo que requiere ser evidenciado. Por lo que su encargado puede firmar aquí</p>

<p>Como me sentí?  Estuvo muy dura la sesión?  Podría repetirlo en dos días?  (Anote las reflexiones al dorso de esta hoja. Anote la fecha.)</p> <p>Notas:  Recuerde que este es un trabajo que requiere ser evidenciado. Por lo que su encargado puede firmar aquí</p> <hr/> <p>haciendo constar que realizo el trabajo practico.</p> <p>Si usted tiene acceso a tecnología y puede hacer video o imágenes de evidencia lo puede adjuntar a este documento.</p> <p>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 MANTERNOS ACTIVOS, POR LO QUE CADA UNO DECIDE SI LO QUIERE EJECUTAR EN EL TRANCURSO DE LA SEMANA. RECORDEMOS QUE EL EJRCICIO Y LA ACTIVIDAD FISICA AYUDAN EN REDUCIR EL NIVEL DE ESTRÉS Y NOS AYUDA A MEJORAR LA DISPOSICION PARA OTRAS ACTIVIDADES. CON MUCHO CARÍÑO Y CONSIDERACION.. PROFES DE ED. FISICA.</p>	<p>ELEVADORES. EJECUTE 3 SERIES DE 30 SEGUNDOS. (ELEVA LA CADERA Y LA SOSTIENE ELEVADA HASTA COMPLETAR LOS 30 SEGUNDOS DE CADA SERIE)</p>  <p>AQBDOMINALES BAJAS. 3 SERIES DE 15 A 20 REPETICIONES. (IMPORTANTE LA POSICION DE LAS PIERNAS)</p>  <p>Realice al final un estiramiento general igual al calentamiento pero solo repita cada ejercicio una vez y por 10 segundos.</p> <p>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.)</p> <p>Notas:  Recuerde que este es un trabajo que requiere ser evidenciado. Por lo que su encargado puede firmar aquí</p> <hr/> <p>haciendo constar que realizo el trabajo practico.</p> <p>Si usted tiene acceso a tecnología y puede hacer video o imágenes de evidencia lo puede adjuntar a este documento.</p>	<p>haciendo constar que realizo el trabajo practico.</p> <p>Si usted tiene acceso a tecnología y puede hacer video o imágenes de evidencia lo puede adjuntar a este documento.</p>
--	---	--

Enlaces web sugeridas (solo si tiene internet)

[http://int.search.tb.ask.com/search/video.jhtml?n=780c0166&p2=%5E7K%5Exdm936%5FYA%5Ecr&ptb=0FC108BC-0384-4CED-BCCD-85CAF646152B&q5=&si=slot96653&ss=sub&st=kwd&tp=sbt&enc=2&searchfor=7wN79M0wGRG\\_ThccQV5L29HcQEYNU9JUrB1Wa0zat8lZqGyt4UWHzGmcTbPfb69fnSplhQOXbJE7OD4u86fcqJUs5AOXt32zHkim896SX8-FQO5HeYdNCW05QkscvF6OM7ClpZqW1oEhyzzM1rj2sEtixCxsDFdc6HZGF7fpia-cKgiUV0uSGhyYtuYhgg\\_qbAGSAa2b7vfbYgZ0bflw-pdnBpr0sfbtMp5N9DaaMXsRd3eGrXMtttNhvnCLCjK5z8RHUKU3Hu8RNPXsn64PmlSMiUminf2wK4X69j6VgHzfz0lZySgRPT3PTcGr2RqcAkDoUAVXHLDy8w&ts=1586984951310](http://int.search.tb.ask.com/search/video.jhtml?n=780c0166&p2=%5E7K%5Exdm936%5FYA%5Ecr&ptb=0FC108BC-0384-4CED-BCCD-85CAF646152B&q5=&si=slot96653&ss=sub&st=kwd&tp=sbt&enc=2&searchfor=7wN79M0wGRG_ThccQV5L29HcQEYNU9JUrB1Wa0zat8lZqGyt4UWHzGmcTbPfb69fnSplhQOXbJE7OD4u86fcqJUs5AOXt32zHkim896SX8-FQO5HeYdNCW05QkscvF6OM7ClpZqW1oEhyzzM1rj2sEtixCxsDFdc6HZGF7fpia-cKgiUV0uSGhyYtuYhgg_qbAGSAa2b7vfbYgZ0bflw-pdnBpr0sfbtMp5N9DaaMXsRd3eGrXMtttNhvnCLCjK5z8RHUKU3Hu8RNPXsn64PmlSMiUminf2wK4X69j6VgHzfz0lZySgRPT3PTcGr2RqcAkDoUAVXHLDy8w&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
1Reconoce por medio de rutinas los conceptos y formas de estructurar los procesos de entrenamiento y cualidades físicas	Menciona aspectos básicos de los conceptos y formas de estructurar los procesos de entrenamiento y cualidades físicas, mediante rutinas	Resalta aspectos relevantes de los conceptos y formas de estructurar los procesos de entrenamiento y cualidades físicas, mediante rutinas.	Distingue puntualmente aspectos esenciales de los conceptos y formas de estructurar los procesos de entrenamiento y cualidades físicas, mediante rutinas.
3Ejecuta 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.