

**GUIA DE TRABAJO AUTONOMO II ENTREGA (MAYO)**

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 4**

Materiales: un reloj o celular para llevar el tiempo de ejecución de los ejercicios, botella con agua, paño espacio adecuado

**Actividad #1** Defina el termino actividad física, puede hacer su propia definición o buscar en internet.

**Actividad #2** Sesión de entrenamiento en casa.

- **Calentamiento dinámico**

Vamos a realizar 3 rondas de los ejercicios propuestos por el profesor

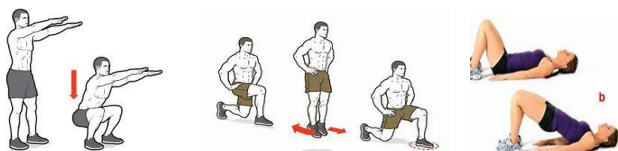
- 30 Escaladores
- 30 Jumping Jack
- 30 skipping



- **Parte principal**

Trabajo de los músculos de tren inferior, se realizan tres o cuatro rondas de los ejercicios propuestos por el profesor según la capacidad física de cada estudiante.

15 Sentadillas//20 Desplantes //25 Extensiones de cadera en el suelo



**SEMANA 5**

Materiales un reloj o celular para llevar el tiempo de ejecución de los ejercicios, botella con agua, paño y espacio adecuado

**Actividad #1** Defina el termino estilo de vida saludable, puede hacer su propia definición o buscar en internet.

**Actividad #2** Sesión de entrenamiento en casa.

- **Calentamiento dinámico**

Vamos a realizar 3 rondas de los ejercicios propuestos por el profesor

- 30 Frankestain
- 30 Step
- 30 Talón al glúteo



- **Parte principal**

Trabajo de los músculos de tren inferior, se realizan tres o cuatro rondas de los ejercicios propuestos por el profesor según la capacidad física de cada estudiante.

5 gusanos  
10 push ups  
15 fondos en una silla  
20 Jumping Jack

Cada vez que complete una ronda descanse 1 minuto y 30 segundos.

#### Vuelta a la calma

Realice un estiramiento suave

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.



Cada vez que complete una ronda descanse 1 minuto y 30 segundos.

#### Vuelta a la calma

Realice un estiramiento suave

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.

### "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 del movimiento humano como una forma de mantener un estilo de vida saludable	Identifica la importancia de mantener un estilo de vida saludable por medio de rutinas de ejercicio físico.	Menciona aspectos básicos sobre formas y estilos de vida saludab	Distingue puntualmente aspectos esenciales de los conceptos y formas de estructurar los procesos de entrenamiento y cualidades físicas, mediante rutinas de ejercicio para mantener un estilo de vida saludable.
2) Ejecuta 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.