

Indicador del aprendizaje esperado.	Niveles de desempeño.		
	Inicial	Intermedio	Avanzado
Sigue indicaciones para hacer entrenamiento físico-deportivo y para la recreación física, mediante los juegos, deportes (aprendidos en tercer ciclo) y actividades dancísticas, especialmente las actividades de aventura.	Enlista los pasos solicitados para hacer entrenamiento o físico-deportivo y para la recreación física, mediante los juegos, deportes (aprendidos en tercer ciclo) y actividades dancísticas, especialmente las actividades de aventura.	Resalta aspectos relevantes para hacer entrenamiento físico-deportivo y para la recreación física, mediante los juegos, deportes (aprendidos en tercer ciclo) y actividades dancísticas, especialmente las actividades de aventura.	Cumple las indicaciones para hacer entrenamiento o físico-deportivo y para la recreación física, mediante los juegos, deportes (aprendidos en tercer ciclo) y actividades dancísticas, especialmente las actividades de aventura.

AUTOEVALUO MI DESEMPEÑO
A cada pregunta responde si o no

- ¿Leí las indicaciones con detenimiento?
- ¿Subrayé las palabras que no conocía?
- ¿Busqué en el diccionario o consulté con un familiar el significado de las palabras que no conocía?
- ¿Me devolví a leer las indicaciones cuando no comprendí qué hacer?
- ¿Entrevisté a algún familiar o amigo?

IMAGEN ANEXA ACTIVIDAD 4

Ejercicio flexibilidad



GUÍA DE TRABAJO AUTÓNOMO 7

CTP La suiza



EDUCACIÓN FÍSICA

Nivel: 11

Profesor

Fernando Serrano	Fernandoserranom@gmail.com	88339888
Jose Salmerón	edusalmeron13@gmail.com	84000170
Jorge Diaz	diazsequiveljorge@gmail.com	89497812

Nombre del o la estudiante:

Sección: Subgrupo

Entrega: 30 setiembre



¿RECOMENDACIONES PARA LA PRACTICA DE ACTIVIDAD FISICA SALUDABLE?

Materiales o recursos que voy a necesitar :

- Leer con cuidado la información.
- Aplicar todas las actividades.
- Trabaje en la misma guía si es posible.

Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar:

- Espacio cómodo, según la preferencia de cada estudiante y las posibilidades en el hogar.

Tiempo en que se espera que realice la guía: Aproximadamente 1 hora y treinta minutos.

2- VOY A RECORDAR LO APRENDIDO EN CLASE

Actividad 1: Lea la siguiente información:

Hacer ejercicio, practicar un deporte y estar físicamente activo es una oportunidad para cuidar nuestra salud y mejorar tanto nuestra condición física como mental. Para alcanzar las recomendaciones de una práctica de actividad física saludable, es muy importante tener en cuenta tres aspectos básicos: hacer ejercicio regularmente, reducir el tiempo de actividades sedentarias, e interrumpir los periodos sedentarios (evitando estar en la misma postura sentados mucho tiempo, haciendo breves sesiones de estiramientos o dando un breve paseo).

¿Qué debo tener en cuenta a la hora de realizar actividad física?

Si se practica o se decide practicar una actividad física es necesario tener en cuenta una serie de recomendaciones útiles recogidas de la experiencia deportiva:

- Busca tu propia motivación y planifica tus actividades de acuerdo a tu condición física.
- Solicita una valoración médica previa para conocer tu forma física antes de programar el ejercicio, especialmente si has padecido o padeces alguna enfermedad.
- Plantéate objetivos razonables y elige actividades de intensidad, volumen y frecuencia acorde a éstos.
- Analiza cuál es el nivel de actividad del que partes.
- Plantéate cuáles son los pros y contras.

Practica de forma regular la actividad física que escojas. Es importante que te resulte satisfactoria y divertida.

PONGO EN PRÁCTICA LO APRENDIDO EN CLASE

SEMANA (del 6 al 30 de setiembre)

Actividad 2. Actividad 2

Cómo crear tu plan de entrenamiento en 7 pasos
Para resolver este gran problema es necesario que planifiques bien tus entrenamientos. **previsión de tus metas y objetivos a alcanzar**

1. Dividir bien los tiempos y plazos. Tienes que tener en cuenta el tiempo del que dispones para la actividad, los días de la semana y la horas disponibles. .

2. Definir objetivos. Con esto me refiero a que no basta con frases tipo “quiero perder peso” o “quiero estar más fuerte”. Hay que concretar bien el objetivo para que este sea cuantificable y así poder medir nuestra evolución y si llegamos a conseguirlo. .

3. Evaluación del estado de forma. Hay que ser realistas y conscientes de cuál es la base con la que partimos. **4. Individualismo.** No sigas el plan de tu vecino, lograrás más éxitos si el plan es exclusivo para tus características.

5. Conocimientos. Si tú mismo no crees ser capaz de planificar un buen entrenamiento básico debido a tu inexperiencia, lo mejor es que cuentes con la ayuda de algún profesional. .

6. Motivación. Dentro de tu plan debes tener ciertas “armas” que te ayuden a no flojear **7. Y, por último, debes, entender que lo más importante es salir a hacer deporte**

Actividad 3

En casa o en el colegio los estudiantes organizados, en forma individual y en su espacio personal, realizaran la siguiente propuesta de actividad física. En forma individual realizaran la propuesta y reconocerán algunas ventajas y desventajas de la aplicación personal de la actividad física.

Actividad 4, Trote estacionario 5 min.



Trabajo físico para desarrollo de la flexibilidad.

En la imagen de atrás 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 cada imagen (3 actividades), por 20 segundos. Descanse 30 segundos y repita la acción 2 veces más. (Son 2 ejercicios diferentes.)



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.

Actividad 4

¿De acuerdo a lo explicado en la actividad 1, puedes mencionar dos recomendaciones antes de hacer ejercicio? Cuales serian?

¿Puedes valorar tu nivel de actividad física? 1 seria nivel bajo y 5 nivel alto?

¿Cuál seria tu objetivo si inicias tu plan de trabajo físico? Mencione dos aportes importantes que aprendió en la sesión de hoy.
