

AUTOEVALUO MI DESEMPEÑO

Actividad 4

Mientras realiza este trabajo el estudiante en forma individual contestaran las preguntas y anotaran las respuestas en su cuaderno.

¿Te gusto hacer ejercicio en forma independiente?
¿Cómo logro controlar el tiempo de cada ejercicio?
¿Es bueno o no hacer la actividad solo, sin apoyo y control del profe?
Mencione dos ventajas del ejercicio, importantes que aprendió en la sesión de hoy.

Anote acá sus observaciones o respuestas

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

Indicador del aprendizaje esperado.	Niveles de desempeño.		
	Inicial	Intermedio	Avanzado
Compara las ventajas y desventajas de las distintas actividades y métodos que pueden emplearse para mejorar las capacidades físicas básicas.	Cita generalidades sobre las ventajas y desventajas de las distintas actividades y métodos que pueden emplearse para mejorar las capacidades físicas básicas.	Encuentra ventajas y desventajas de las distintas actividades y métodos que pueden emplearse para mejorar las capacidades físicas básicas.	Contrasta las diversas ventajas y desventajas de las distintas actividades y métodos que pueden emplearse para mejorar las capacidades físicas básicas.

GUÍA DE TRABAJO AUTÓNOMO 7

CTP La suiza



EDUCACIÓN FISICA

Nivel: 8

Profesor

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

Nombre estudiante:

Sección: Subgrupo:

Entrega: 30 setiembre



Ventajas y desventajas de la actividad física

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:

La actividad física es planeada, estructurada, repetitiva y siempre con un objetivo; fortalecer huesos, músculos y sistema cardiovascular; potenciar relaciones sociales, mantener una buena forma física y mental (liberando serotonina, y activando el cerebro), mantener un peso adecuado...

Se conoce como actividad física a cualquier movimiento corporal intencionado y que produce gasto de energía. Además, se ha observado que la inactividad física sigue siendo un factor de riesgo en cuanto a la mortalidad mundial, por lo que hay que incentivar y motivar desde pequeños, para evitar riesgos sobre la salud.

Ventajas de la actividad física.

– **Como ventaja principal**, ayuda a mejorar la agilidad, la flexibilidad y la energía, lo cual previene y trata enfermedades degenerativas o crónicas. Además, es muy recomendable como complemento para la pérdida de peso, ya que se quema grasa más deprisa; si es esta la finalidad, debe de ir acompañada de una alimentación correcta y equilibrada.

– **Previene la artritis**

– **Favorece la circulación sanguínea,**

– **El oxígeno se mantiene durante más tiempo en los pulmones,**

– **Mantiene el cerebro sano y libera hormonas como son las endorfinas**

– **Disminuye los niveles de colesterol.**

Desventajas de la actividad Física.

– **Aparición de lesiones músculo-esqueléticas,**

– **Obsesión por realizar actividad física.**

3- PONGO EN PRÁCTICA LO APRENDIDO EN CLASE

SEMANA (del 6 al 30 de setiembre)

Actividad 2. A través de una lluvia de ideas, los estudiantes en la institución o casa deben generar un mural de información donde identifiquen a través de imágenes o palabras las ventajas y desventajas de hacer actividad física.

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 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.

