

GUIA DE TRABAJO AUTONOMO I ENTREGA (ABRIL)

ESTUDIANTE:

SECCION:

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

Objetivo: Reconoce por medio de la ejecución de rutinas, los conceptos y formas de estructurar los procesos de entrenamiento y cualidades físicas.

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?

SEMANA 1

MATERIALES: UN RELOJ Y AREA SEGURA EN CASA. (EJEMPLO MI CUARTO). PAÑO O COLCHONETA

Esta semana me enfocare en el trabajo de entrenamiento..

Que hare?

Como lo hare?

Donde lo hare?

Este trabajo será individual. Se realiza una propuesta de desarrollo físico general

- Calentar con estiramientos 5 min.
- Trabajo en trote estacionario 3 series (repito 3 veces) por 2 minutos. Descanso entre series de 1 minuto.
- Trabajo de flexibilidad



Cada actividad se realiza por 15 segundos y se repite 3 veces.

Observaciones: no debe sentir dolor al hacer el ejercicio

Recuerde que la mejora es durante el proceso. No se alcanza en un día.

- Trabajo físico

Observaciones

Descanse bien entre cada serie. Usted debe estar en capacidad de terminar la

SEMANA 2

MATERIALES: COLCHONETAS O PAÑOS PARA EJERCICIO DE SUELO RELOJ.

Esta semana me enfocare en el trabajo de entrenamiento..

Que hare?

Como lo hare?

Donde lo hare?

Este trabajo será individual. Se realiza una propuesta de desarrollo físico general.

- Calentar con estiramientos 5 min.

Esta semana podríamos incluir otras actividades similares pero propuestas por ustedes y se ejecutaran de la misma manera que la semana 1.

- Por ejemplo en lugar de trote estático puedo proponer saltos de suiza (y si no tengo), o multi saltos.. (saltos variados con pies juntos, abriendo y cerrando piernas, en tijeras adelante y atrás, etc.)
- En el trabajo de flexibilidad ustedes pueden buscar otras recomendaciones

- Trabajo Físico
- En el trabajo físico puede buscar o solicitar otras alternativas de actividad. A

SEMANA 3

IGUAL A LA SEMANA ANTERIOR

Esta semana me enfocare en el trabajo de entrenamiento..

Que hare?

Como lo hare?

Donde lo hare?




Este trabajo será individual. Se realiza una propuesta de desarrollo físico general.

Que voy a hacer para calentar

Que voy a hacer para terminar mi calentamiento general.

- Cual será mi propuesta de trabajo de flexibilidad y cuánto tiempo cada una..
- Escojo 5 actividades y las anoto.

- Trabajo Físico
- Debo programar la manera como lo trabajaré. El tiempo de duración y los descansos.

<p>serie sin sentir ahogo o molestia. Si se siente mal deténgase. Descanse.</p> <p>Burpee: 2 series 6 repeticiones.</p>  <p>Abdominales: 2 series de 10 repeticiones</p>  <p>Sentadillas 90 grados 2 series de 12 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. 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>través de una llamada a un amigo o buscando en internet. Recuerde hacer los ejercicios de manera que usted pueda cumplir la tarea. De igual forma puede mantener las cargas de trabajo o aumentarlas si en la semana 1 le resultaron demasiado “livianas” .</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ese aumento recomiendo sea en número de repeticiones por serie...no en el número de series. <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>Por ejemplo sistema simple haciendo una rutina de las propuestas e iniciar con una serie de cada ejercicio, y hasta terminar iniciaría una nueva serie. Otra forma en que puedo hacerlo es en forma de circuito o estaciones. En cada estación realizo una serie de ejercicio y luego al terminar el circuito puedo iniciar una nueva serie.. También puedo variar los ejercicios pero explico las actividades.</p> <p>Actividad 1</p> <p>Actividad 2</p> <p>Actividad 3</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>
--	--	---

Enlaces web sugeridas (solo si tiene internet)

http://int.search.tb.ask.com/search/video.jhtml?n=780c0166&p2=%5EZK%5Exdm936%5EYEA%5Ecr&ptb=0FC1088C-0384-4CED-BCCD-85CAF646152B&q=8&si=slot96653&ss=sub&st=kw&tp=st&enc=2&searchfor=7wN79MD0wGRG_ThccQV5I29HcQEYNL9JUrB1Wa0zat8IzqGyt4UWHzGmcTbFb69fnsplhQOXbJEF7OD4uR6fcqUs5AOX132zHklm896SX8-FQO5HeydNCW05QkscvF6OM7ClpZqW1oEhyzzM1i2sEtjxCsDFdc6H2GF7fpia-cKGIU0uSGhytuYhgg_qbAGSAa2b7vfbYGz0bfw-pdnBpr0sfrMg5N9DaaMxSrd3eGrXMtttNhmCLCjKst8RHtUKU3Hu8RNpXsn64Pml5MlUumjnf2wK4X69j6Vghzfz0I2ySgRPT3PTcGr2RqCAkDoUAVXHLdy&w&ts=1586984951310

