# E:\Users\hvillalobosb\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Outlook\CCF503HL\Trsnformación.jpg

# Guía de trabajo autónomo (plantilla)

El **trabajo autónomo** es la capacidad de realizar tareas por nosotros mismos, sin necesidad de que nuestros/as docentes estén presentes.

|  |
| --- |
| Centro Educativo:  Asignatura: Educación Física |

La presente guía pretende promover la actividad física en la casa de la población estudiantil del Tercer Ciclo y Educación Diversificada, integrando a la familia en este proceso.

La actividad física es esencial para el mantenimiento, mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad. Esta contribuye en desarrollar un mejor estilo de vida, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales.

Practicar al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o intensa; durante esta sesión de deben combinar actividades que refuercen las diferentes aptitudes físicas y ayuden en un mejor mantenimiento de los músculos y huesos. También se liberan endorfinas, sustancia que aumentan el estado de bienestar y disminuyen la sensación de dolor emocional.

La cantidad de veces que se puede realizar como mínimo es de tres veces por semana o incluso más días intercalando días de descanso

****

**Me preparo para hacer la guía**

Pautas que debo verificar **antes de iniciar** mi trabajo.

|  |  |
| --- | --- |
| Materiales o recursos que voy a necesitar | Se sugiere:  Celular con acceso a internet  Un paño o alfombra  Una botella con agua  Ropa cómoda |
| Condiciones que debe tener el lugar donde voy a realizar la sesión | Espacio limpio y desinfectado (sala de la casa, corredor) de aproximadamente 2 metros cuadrados y preferiblemente ventilado. Incluso un patio al aire libre si está dentro de la propiedad. |
| Tiempo en que se espera que realice la guía | Acorde a la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (60 minutos diarios). |

******

**Me pongo en acción (Séptimo)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nivel**: Sétimo  **Título**: “Cuidándome y entrenándome en casa”  **Aprendizajes colectivos e individuales por lograr:**  Conocimiento sobre la importancia para la calidad de vida, de realizar actividad física, diversa y con postura y respiración adecuadas.  **Habilidad**: Estilos de vida saludables.  **Actividades:**  El estudiantado debe realizar las diferentes sesiones de entrenamiento, estas las puede hacer solos o con el apoyo e involucrando a la familia. Por su parte al ser cinco sesiones, cada estudiante puede tener dos días de descanso intercalados en la semana o podría dejar el sábado y el domingo como días libre. | | | | |
| **Día 1** | **Día 2** | **Día 3** | **Día 4** | **Día 5** |
| <https://youtu.be/WamU36hXiN> (**Yoga)**  <https://youtu.be/fu4RSbgQQG8>  **(Rutina 1)**  <https://youtu.be/BaPLtt2w3AM>  **(Flexibilidad)** | <https://youtu.be/ncIxxUpyfoc>  **(Yoga)**  <https://youtu.be/uHan98R-sYM> **(Rutina 2)**  <https://youtu.be/8tMbLfQqRis> **(Core dolor de espalda, inglés)** | <https://youtu.be/3usD165utuI> **(Meditación)**  <https://youtu.be/bNHnFFmQ4nM> **(Rutina 3)**  <https://youtu.be/uUKAYkQZXko> **(Rutina abdominal)** | <https://youtu.be/ncIxxUpyfoc> **(Yoga)**  <https://youtu.be/OYTHqciQhx4> **(Rutina 4)**  <https://youtu.be/03JKamVnbfs> **(Flexibilidad, inglés)** | <https://youtu.be/3usD165utuI> **(Meditación)**  <https://youtu.be/Js1wnaDLiHQ> **(Rutina 5)**  <https://youtu.be/dJlFmxiL11s>  **(Core, inglés)** |

*Matriz de autorregulación y evaluación que puede incluir en la guía de trabajo autónomo:*

|  |  |
| --- | --- |
| **Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender** | |
| Reviso las acciones realizadas **durante** la construcción del trabajo.  Marco una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas | |
| ¿Leí las indicaciones con detenimiento? |  |
| ¿Evidencie los ejercicios que más me costaron? |  |
| ¿Busqué variantes para las rutinas de entrenamiento funcional? |  |
| ¿Investigue los beneficios del entrenamiento funcional? |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender** | |
| Valoro lo realizado **al terminar** por completo el trabajo.  Marca una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas | |
| ¿Leí mi trabajo para saber si es comprensible lo escrito o realizado? |  |
| ¿Revisé mi sesión de ejercicios para asegurarme si todo lo solicitado fue realizado? |  |
| ¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé? |  |
| Explico ¿Cuál fue el parte favorito de la sesión?  ¿Qué puedo mejorar, la próxima vez que realice la guía de trabajo autónomo? | |

**** Me pongo en acción (Octavo)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nivel**: Octavo  **Título**: “Cuidándome y entrenándome en el colegio”  **Aprendizajes colectivos e individuales por lograr:**  Conocimiento general sobre las distintas actividades y métodos que pueden emplearse para mejorar las capacidades físicas básicas.  **Habilidad**: Estilos de vida saludables.  **Actividades:**  El estudiantado debe realizar las diferentes sesiones de entrenamiento, estas las puede hacer solos o con el apoyo e involucrando a la familia. Por su parte al ser cinco sesiones, cada estudiante puede tener dos días de descanso intercalados en la semana o podría dejar el sábado y el domingo como días libre. | | | | |
| **Día 1** | **Día 2** | **Día 3** | **Día 4** | **Día 5** |
| <https://youtu.be/vd1j1nqHhuY> **(Yoga)**  <https://youtu.be/6EoHPgpGJkY> **(Cardio)** | <https://youtu.be/ohN4_o6iGM4> **(Yoga)**  <https://youtu.be/BUKzbCS8S5U> **(Cardio)** | <https://youtu.be/ql7_vkIEpTQ> **(Yoga)**  https://youtu.be/wKBYBuqJlk8 **(Cardio)** | [https://youtu.be/v4Js4pi9ozc **(Yoga)**](https://youtu.be/v4Js4pi9ozc(yoga))  <https://youtu.be/c7FCeEt4ns0>)  **(Rutina familiar)** | <https://youtu.be/ePB1K9FzF5A> **(Yoga)**  [https://youtu.be/ljYw4QgkP**6M**](https://youtu.be/ljYw4QgkP6M) |

*Matriz de autorregulación y evaluación que puede incluir en la guía de trabajo autónomo:*

|  |  |
| --- | --- |
| **Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender** | |
| Reviso las acciones realizadas **durante** la construcción del trabajo.  Marco una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas | |
| ¿Leí las indicaciones con detenimiento? |  |
| ¿Evidencie los ejercicios que más me costaron? |  |
| ¿Busqué variantes para las rutinas de entrenamiento funcional? |  |
| ¿Investigue los beneficios del entrenamiento funcional? |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender** | |
| Valoro lo realizado **al terminar** por completo el trabajo.  Marca una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas | |
| ¿Leí mi trabajo para saber si es comprensible lo escrito o realizado? |  |
| ¿Revisé mi sesión de ejercicios para asegurarme si todo lo solicitado fue realizado? |  |
| ¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé? |  |
| Explico ¿Cuál fue el parte favorito de la sesión?  ¿Qué puedo mejorar, la próxima vez que realice la guía de trabajo autónomo? | |

**** Me pongo en acción (Noveno)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nivel**: Noveno  **Título**: “Cuidándome y entrenándome en mi entorno”  **Aprendizajes colectivos e individuales por lograr:**  Conocimiento básico sobre los principios del entrenamiento físico y de sus aplicaciones a la persona joven.  **Habilidad**: Aprender a Aprender  **Actividades:**  El estudiantado debe realizar las diferentes sesiones de entrenamiento, estas las puede hacer solos o con el apoyo e involucrando a la familia. Por su parte al ser cinco sesiones, cada estudiante puede tener dos días de descanso intercalados en la semana o podría dejar el sábado y el domingo como días libre. | | | | |
| **Día 1** | **Día 2** | **Día 3** | **Día 4** | **Día 5** |
| <https://www.youtube.com/watch?v=gc2iRcz9IPs&t=4s>  **(Sesión de Entrenamiento Funcional)**    <http://www.paidotribo.com/pdfs/1359/1359.0.pdf>  **(Literatura sobre entrenamiento funcional)** | <https://www.youtube.com/watch?v=88VpVffd17Q>  **(Con este ejemplo y la sesión del día anterior el estudiante busca poder construir una sesión)** | https://www.youtube.com/watch?v=PrlNFrnO4fA **(Entrenamiento Funcional Adulto mayor)**  Ejecutarla | https://www.youtube.com/watch?v=PrlNFrnO4fA **(Entrenamiento Funcional Adulto mayor)**  **Construir con los insumos anteriores sesiones para adultos mayores y ejecutarla** | <https://www.youtube.com/watch?v=gc2iRcz9IPs&t=4s>  **(Sesión de Entrenamiento Funcional)**  Hacerle variantes que aumenten el nivel |

*Matriz de autorregulación y evaluación que puede incluir en la guía de trabajo autónomo:*

|  |  |
| --- | --- |
| **Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender** | |
| Reviso las acciones realizadas **durante** la construcción del trabajo.  Marco una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas | |
| ¿Leí las indicaciones con detenimiento? |  |
| ¿Evidencie los ejercicios que más me costaron? |  |
| ¿Busqué variantes para las rutinas de entrenamiento funcional? |  |
| ¿Investigue los beneficios del entrenamiento funcional? |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender** | |
| Valoro lo realizado **al terminar** por completo el trabajo.  Marca una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas | |
| ¿Leí mi trabajo para saber si es comprensible lo escrito o realizado? |  |
| ¿Revisé mi sesión de ejercicios para asegurarme si todo lo solicitado fue realizado? |  |
| ¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé? |  |
| Explico ¿Cuál fue el parte favorito de la sesión?  ¿Qué puedo mejorar, la próxima vez que realice la guía de trabajo autónomo? | |

****** **Me pongo en acción (Décimo)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nivel**: Décimo  **Título**: “Promoviendo salud: mi colegio y yo activos y saludables”  **Aprendizajes colectivos e individuales por lograr:**  Cómo organizar actividades para la promoción de salud, aplicando actividad física como eje central.  **Habilidad**: Estilos de Vida Saludables  **Actividades:**  El estudiantado debe realizar las diferentes sesiones de entrenamiento, estas las puede hacer solos o con el apoyo e involucrando a la familia. Por su parte al ser cinco sesiones, cada estudiante puede tener dos días de descanso intercalados en la semana o podría dejar el sábado y el domingo como días libre. | | | | |
| **Día 1** | **Día 2** | **Día 3** | **Día 4** | **Día 5** |
| <https://www.youtube.com/watch?v=7vmM3irbM74>  **(Sesión de Entrenamiento Funcional nivel 4)**    <http://www.paidotribo.com/pdfs/1359/1359.0.pdf>  **(Literatura sobre entrenamiento funcional)** | <https://www.youtube.com/watch?v=-xuJz2VxR0k>  **(Con este link hacer un pequeño análisis de las conductas de salud en su casa y discutirlas con la familia )** | https://www.youtube.com/watch?v=PrlNFrnO4fA **(el estudiante debe construir una sesión de entrenamiento de acuerdo con lo desarrollado el lunes)**  Ejecutarla | https://www.youtube.com/watch?v=ZL149bJ\_NqE **(Yoga para fortalecer brazos)** | https://www.youtube.com/watch?v=ZL149bJ\_NqE **(construir y practicar una sesión guiada para fortalecer brazos, usando como modelo los link)** |

*Matriz de autorregulación y evaluación que puede incluir en la guía de trabajo autónomo:*

|  |  |
| --- | --- |
| **Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender** | |
| Reviso las acciones realizadas **durante** la construcción del trabajo.  Marco una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas | |
| ¿Leí las indicaciones con detenimiento? |  |
| ¿Evidencie los ejercicios que más me costaron? |  |
| ¿Busqué variantes para las rutinas de entrenamiento funcional? |  |
| ¿Investigue los beneficios del entrenamiento funcional? |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender** | |
| Valoro lo realizado **al terminar** por completo el trabajo.  Marca una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas | |
| ¿Leí mi trabajo para saber si es comprensible lo escrito o realizado? |  |
| ¿Revisé mi sesión de ejercicios para asegurarme si todo lo solicitado fue realizado? |  |
| ¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé? |  |
| Explico ¿Cuál fue el parte favorito de la sesión?  ¿Qué puedo mejorar, la próxima vez que realice la guía de trabajo autónomo? | |

**Me pongo en acción (Undécimo)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nivel**: Undécimo  **Título**: “Promoviendo salud: mi comunidad y yo activos y saludables”  **Aprendizajes colectivos e individuales por lograr:**  Cómo organizar actividades para la promoción de salud, aplicando actividad física como eje central.  **Habilidad**: Estilos de Vida Saludables  **Actividades:**  El estudiantado debe realizar las diferentes sesiones de entrenamiento, estas las puede hacer solos o con el apoyo e involucrando a la familia. Por su parte al ser cinco sesiones, cada estudiante puede tener dos días de descanso intercalados en la semana o podría dejar el sábado y el domingo como días libre. | | | | |
| **Día 1** | **Día 2** | **Día 3** | **Día 4** | **Día 5** |
| https://www.youtube.com/watch?v=Mpg-jPuDt\_A **(rutina de 25 minutos de entrenamiento)** | https://www.youtube.com/watch?v=Mpg-jPuDt\_A **(usando como guía este video, se busca la construcción de una sesión de 25 min)** | https://www.youtube.com/watch?v=oFblJ5NCH34&t=37s **(realizar esta sesión de juegos con la familia)**  Ejecutarla | https://www.youtube.com/watch?v=oFblJ5NCH34&t=37s **(usando como guía este link diseñar una sesión de juegos para la familia y ponerla en práctica)** | https://www.youtube.com/watch?v=Mpg-jPuDt\_A **(rutina de 25 minuto, hacerle ajuste para subir el nivel)** |

*Matriz de autorregulación y evaluación que puede incluir en la guía de trabajo autónomo:*

|  |  |
| --- | --- |
| **Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender** | |
| Reviso las acciones realizadas **durante** la construcción del trabajo.  Marco una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas | |
| ¿Leí las indicaciones con detenimiento? |  |
| ¿Evidencie los ejercicios que más me costaron? |  |
| ¿Busqué variantes para las rutinas de entrenamiento funcional? |  |
| ¿Investigue los beneficios del entrenamiento funcional? |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender** | |
| Valoro lo realizado **al terminar** por completo el trabajo.  Marca una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas | |
| ¿Leí mi trabajo para saber si es comprensible lo escrito o realizado? |  |
| ¿Revisé mi sesión de ejercicios para asegurarme si todo lo solicitado fue realizado? |  |
| ¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé? |  |
| Explico ¿Cuál fue el parte favorito de la sesión?  ¿Qué puedo mejorar, la próxima vez que realice la guía de trabajo autónomo? | |