# 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:  Educador/a:  Nivel: Octavo Año  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

****

1. **Me preparo para hacer la guía**

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

|  |  |
| --- | --- |
| Materiales o recursos que voy a necesitar | *El educador/a sugiere:*   * *Celular con acceso a internet.* * *Un paño o alfombra.* * *Una botella con agua potable.* * *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).* |

1. ****Voy a recordar lo aprendido en clase.**

|  |  |
| --- | --- |
| Indicaciones | *El educador/a:*   * *Redacta indicaciones* ***claras*** *de la tarea a realizar siguiendo un paso a paso.* |
| Actividad  Preguntas para reflexionar y responder | *El educador/a:*   * *¿Qué son las aptitudes físicas?* * *¿Por qué es importante entrenar las aptitudes físicas?*   *¿Cómo puedo entrenar las diferentes aptitudes físicas?* |

1. **Pongo en práctica lo aprendido en clase pongo en acción (Octavo)**

|  |  |
| --- | --- |
| Indica-  ciones | ***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***  ***Calentamiento:*** *Circuito de cinco veces (10 jumping jacks + 10 sentadillas + 1 min de plancha)*  *[Errores de las sentadillas](https://www.google.com/url?sa=i&url=https://sportadictos.com/2015/05/errores-sentadillas&psig=AOvVaw3V7W1O43vdklWE1w_RDl69&ust=1585941741091000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCOigu7rPyegCFQAAAAAdAAAAABAD)*    *Jumping jacks Sentadilla Plancha*  *Sesión de entrenamiento de resistencia muscular:*  *La resistencia muscular es la capacidad que tiene un músculo para contraerse durante periodos largos de tiempo, levantando, empujando o tirando de un peso determinado:*  *El estudiantado realiza una rutina por series enfocada a la resistencia muscular. Esta rutina se trabaja a 5 series por 30 repeticiones y entre cada serie 2 min de descanso*  *[Errores de las sentadillas](https://www.google.com/url?sa=i&url=https://sportadictos.com/2015/05/errores-sentadillas&psig=AOvVaw3V7W1O43vdklWE1w_RDl69&ust=1585941741091000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCOigu7rPyegCFQAAAAAdAAAAABAD) [latino 4u » Bootylicious en cinco ejercicios](https://www.google.com/url?sa=i&url=http://latino4u.net/bootylicious-en-cinco-ejercicios/&psig=AOvVaw2bY5cAD2Q9s8Jopr5q8LRd&ust=1585942352923000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCIDwo9zRyegCFQAAAAAdAAAAABAD) [Lagartijas: un ejercicio muy popular](https://www.google.com/url?sa=i&url=https://amedweb.com/lagartijas-ejercicio-popular/&psig=AOvVaw0LdXpPTD-Wx7mNeieihTxm&ust=1585942446709000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCKj22InSyegCFQAAAAAdAAAAABAD)*    *Sentadilla Desplantes al frente Lagartijas*    *[Contracción abdominal manos sobre rodillas - YouTube](https://www.google.com/url?sa=i&url=https://www.youtube.com/watch?v=06K2S-U70jY&psig=AOvVaw0l9q5aXe_RUIUxr4kyMlwN&ust=1585942852656000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCIipv8vTyegCFQAAAAAdAAAAABAD)*  *Abdominal manos*  *a rodillas*  ***NOTA:*** *Se debe finalizar siempre ejecutando la rutina de estiramiento (verla al final).*  ***Día 2***  ***Calentamiento:*** *Circuito de cinco veces (10 jumping jacks + 10 sentadillas + 1 min de plancha)*  [Errores de las sentadillas](https://www.google.com/url?sa=i&url=https://sportadictos.com/2015/05/errores-sentadillas&psig=AOvVaw3V7W1O43vdklWE1w_RDl69&ust=1585941741091000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCOigu7rPyegCFQAAAAAdAAAAABAD)  *Jumping jacks Sentadilla Plancha*  *El estudiantado debe construir y ejecutar una rutina enfocada en la mejora de la resistencia muscular, esta debe tener como mínimo 6 ejercicios y deben trabajarlas a 5 series de 30 repeticiones y respetando el tiempo de recuperación de 2 min.*  ***NOTA:*** *Se debe finalizar siempre ejecutando la rutina de estiramiento (verla al final).*  ***Día 3***  *Sesión de entrenamiento de flexibilidad:*  *La flexibilidad de tipo muscular, en este contexto, identifica a la capacidad de un músculo para poder ser estirado sin sufrir daños. Esta posibilidad está determinada por el espectro de movimiento de los músculos que forman una articulación.*  *El estudiantado debe ejecutar la rutina en el link adjunto, esta rutina es específica de la mejora de la flexibilidad.*  [*https://www.youtube.com/watch?v=2FLp6NXL8ww*](https://www.youtube.com/watch?v=2FLp6NXL8ww)  ***NOTA:*** *Se debe finalizar siempre ejecutando la rutina de estiramiento (verla al final).*  ***Día 4***  *Utilizando el video del día anterior, el estudiantado debe construir una secuencia de 40 minutos en donde el enfoque principal sea la flexibilidad. Esta secuencia puede usar música, estaciones o diferentes elementos que sean variables para hacer la rutina.*  ***NOTA:*** *Se debe finalizar siempre ejecutando la rutina de estiramiento (verla al final).*  ***Día 5***  ***Calentamiento:*** *Circuito de tres veces (10 jumping jacks + 10 sentadillas + 1 min de plancha)*  *[Errores de las sentadillas](https://www.google.com/url?sa=i&url=https://sportadictos.com/2015/05/errores-sentadillas&psig=AOvVaw3V7W1O43vdklWE1w_RDl69&ust=1585941741091000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCOigu7rPyegCFQAAAAAdAAAAABAD)*    *El estudiantado construye y ejecuta una secuencia de no más de 40 minutos, esta debe estar divida de la siguiente manera: una primera parte de resistencia muscular y una segunda parte enfocada a la flexibilidad muscular.*  ***NOTA:*** *Se debe finalizar siempre ejecutando la rutina de estiramiento (verla al final)..* |
| Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse | *El educador/a:*   * *Promueve la* ***autorregulación*** en las actividades, a través de e*scribir pautas que se realizan durante el proceso, por ejemplo:*    + *Leer las indicaciones y las tareas solicitadas.*   + *Subrayar las palabras que no conoce y buscar su significado.*   + *Sugerir “devolverse” a alguna indicación en caso de no haber comprendido qué hacer.*   + *Reviso si realicé todo lo solicitado o me faltó hacer alguna actividad* * *Genera* ***reflexión*** *sobre lo realizado a través de plantear preguntas como:*    + *¿Qué sabía antes de estos temas y qué sé ahora?*   + *¿Qué puedo mejorar de mi trabajo?*   + *¿Cómo le puedo explicar a otra persona lo que aprendí?* |

*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? | |