# 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: Séptimo 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:*   * *¿Por qué es importante realizar actividad física en el hogar?* * *¿Cómo se puede involucrar a la familia a realizar actividad física?*   *¿Qué opciones de actividad física puedo hacer en mi hogar?* |

1. **Pongo en práctica lo aprendido en clase**

|  |  |
| --- | --- |
| Indicaciones | ***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***  ***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 Tabata:*  *El método Tabata es un sistema de entrenamiento a intervalos, de alta intensidad y de corta duración. Consiste en realizar 8 series de un ejercicio determinado de 20 segundos cada una, con la mayor cantidad de repeticiones posibles, y descansando sólo 10 segundos entre cada una de ellas. El tiempo de ejercicio puede variar, ampliarse y también el tiempo de descanso. Al ampliar los tiempos las sesiones se pueden hacer más largas:*  *Ejecutar un tabata de 20 segundos de ejercicio y 10 de descanso (se debe completar esta rutina hasta llegar a 25 minutos de ejercicios) con los siguientes ejercicios:*  [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*  [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)[▷ Sentadillas con salto ¿Cómo hacerlas bien? 【Método 2019】](https://www.google.com/url?sa=i&url=https://sentadillas.net/con-salto/&psig=AOvVaw0cAMb513BIG8znF7l8hDSP&ust=1585942699381000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCJDqvoPTyegCFQAAAAAdAAAAABAD)  *Desplantes al frente Lagartijas Sentadilla con salto*  *[Ejercicios para hacer en casa (x): superman | Quiero cuidarme](https://www.google.com/url?sa=i&url=https://quierocuidarme.dkvsalud.es/todo-salud/superman&psig=AOvVaw3-B0YfwDQEPPOnrLqaIO4I&ust=1585942742754000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCJjB9pXTyegCFQAAAAAdAAAAABAD) [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)*  *Lumbares 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 una rutina de tabata, esta rutina bebe tener las siguientes variantes: aumentar el tiempo de ejecución del ejercicio de acuerdo con su nivel físico y cambiar 4 ejercicios de los ejercicios propuestos en la rutina del* ***día 1.*** *También la rutina debe completar al menos 30 minutos.*  ***NOTA:*** *Se debe finalizar siempre ejecutando la rutina de estiramiento (verla al final).*  ***Día 3***  ***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 una rutina de tabata, esta rutina bebe tener las siguientes variantes: aumentar el tiempo de ejecución del ejercicio de acuerdo con su nivel físico y cambiar los siguientes 4 ejercicios de los ejercicios propuestos en la rutina del día 1. Ya en este punto la rutina debería estar cambiada por completo y aumentado el tiempo según su nivel físico. Incluso puede hacerle ajustes a los ejercicios de calentamiento.*  ***NOTA:*** *Se debe finalizar siempre ejecutando la rutina de estiramiento (verla al final).*  ***Día 4***  *Para el día 4 se adjunta una sesión de yoga de recuperación, que le ayuda al estudiante a poder recuperar y trabajar puntos de equilibrio y fuerza.*  *Esta sesión debe intentar realizarse con la familia a modo de compartir y socializar.*  [*https://www.youtube.com/watch?v=I\_RTM84fI0w*](https://www.youtube.com/watch?v=I_RTM84fI0w)  ***NOTA:*** *Se debe finalizar siempre ejecutando la rutina de estiramiento (verla al final).*  ***Día 5***  ***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 estudiante ejecuta una sesión tabata pero con ejercicios más aeróbicos. Esta sesión debe ser de 30 segundos de ejecución y 30 segundos de descanso y de ser posible intentar llegar a completar 35 minutos de rutina.*  [Circuito para perder peso en casa con material – TodoEntrenamientos](https://www.google.com/url?sa=i&url=https://todo-entrenamientos.com/entrenamientos/fitness/rutinas/perder-peso-desde-casa-es-posible/circuito-para-perder-peso-en-casa-con-material/&psig=AOvVaw1jibVAnth9NTMM2l1Wlap_&ust=1585943963706000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCLCjvdbXyegCFQAAAAAdAAAAABAD)[Saltar la cuerda: Grandes beneficios para el cuerpo | La Tribuna](https://www.google.com/url?sa=i&url=https://www.latribuna.cl/deportes/2017/03/27/saltar-la-cuerda-grandes-beneficios-para-el-cuerpo.html&psig=AOvVaw2bEPTBsyL1q-eIsqZk3Vks&ust=1585944176649000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCOiU67rYyegCFQAAAAAdAAAAABAD)  *Jumping jacks Corre en el mismo lugar Salta cuerda*  *[Burpees, el ejercicio de moda con el que tonificar todo el cuerpo](https://www.google.com/url?sa=i&url=https://www.ictiva.com/blog/burpees-el-ejercicio-para-ejercitar-todo-el-cuerpo/&psig=AOvVaw12zZDSTcogzSvF9TPjB2GO&ust=1585944217198000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCJjEnc3YyegCFQAAAAAdAAAAABAD) [Talón-glúteo | EFTIC Condición Física](https://www.google.com/url?sa=i&url=http://contenidos.educarex.es/varios/efticef/modules/scorm/modulo-practico-2/website_talnglteo.html&psig=AOvVaw0KTlJCMBmeR_CQDSrDs2em&ust=1585944483831000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCOiRrczZyegCFQAAAAAdAAAAABAK) [▷ Sentadillas con salto ¿Cómo hacerlas bien? 【Método 2019】](https://www.google.com/url?sa=i&url=https://sentadillas.net/con-salto/&psig=AOvVaw0cAMb513BIG8znF7l8hDSP&ust=1585942699381000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCJDqvoPTyegCFQAAAAAdAAAAABAD) Burpees Carrera con talón atrás Sentadilla con salto*  *(en un mismo lugar)*  ***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? | |