**Guía de trabajo autónomo (plantilla-Mayo)** 

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

|  |
| --- |
| Centro Educativo: María Amelia Montealegre  Educador/a: Angie Hernández E  Nivel: Segundo ciclo (4, 5, 6)  Asignatura: Educación Física |

****

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: Angie Hernández E   * Una botella con agua para hidratarse. * Una alfombra o paño. * Dos botellas plásticas pequeñas (agua, gaseosa) se llena con agua o arena, se usarán como pesas. |
| Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar | Espacio limpio de aproximadamente 3 metros cuadrados, puede ser dentro o fuera de la casa (preferiblemente ventilado). |
| Tiempo en que se espera que realice la guía | 30 minutos, puede variar según la condición del estudiante y si participan familiares con él, se harán 2 series de 8 repeticiones como mínimo. |

******

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

|  |  |
| --- | --- |
| Indicaciones | *El educador/a:* Angie Hernández E  *Se realizarán actividades en las cuales los/as estudiantes podrán repasar diferentes ejercicios de estiramiento que aprendieron en la clase de educación física y se desarrollarán algunos ejercicios los cuales permitirán trabajar diferentes músculos del cuerpo.*    *Los ejercicios los realizarán los días martes y miércoles según sea el día que le corresponde la lección de educación física, esto con el objetivo que no les choque con los trabajos de otras asignaturas.*  *Pueden invitar a los padres o hermanos a participar de las diferentes actividades, esto con el fin de ser más divertido y motivar al estudiante.*  *La cantidad de repeticiones dependerá de la condición de cada estudiante, se da como base 8 repeticiones.*  **Importante: Realizar los ejercicios SIEMPRE bajo la supervisión de un adulto.** |

****

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

|  |  |
| --- | --- |
| Actividades | ***DIA 05-06 DE MAYO***  Haga Estiramientos | Cómo hacer estiramientosSe inicia con los estiramientos:  Te ofrecemos 5 ejercicios de calentamiento para antes de correr ...Síndrome de la Banda o Cintilla Iliotibial | Traumatología Hellín    En todos los ejercicios se cuenta hasta 10 y luego se cambia de pie.  6 estiramientos para cuidar tus hombros y brazos | FisioOnline6 estiramientos para cuidar tus hombros y brazos | FisioOnline    En todos los ejercicios se cuenta hasta 10 y luego se cambia de brazo.  **Ejercicio #1 formar un V con los pies**  El estudiante colocara una alfombra o paño en el piso y deberá acostarse de lado tal como lo muestra la imagen, abre y cierra la pierna, realizara 8 repeticiones con un pie y luego se da vuelta y realiza el mismo ejercicio con el otro pie.  Ejercicio de piernas con elevaciones laterales en el suelo ...  **Ejercicio #2 abro y cierro**  El estudiante colocara una alfombra o paño en el piso y deberá colocarse de 4 puntos (apoyado con las manos y rodillas en el piso) tal como lo muestra la imagen, abre y cierra una pierna, realizara 8 repeticiones y luego realiza el mismo ejercicio con el otro pie.  5 ejercicios para glúteos fáciles y efectivos - Código Único  **Ejercicio #3 plancha**  El estudiante colocará una alfombra o paño en el piso y deberá apoyarse en el piso con el antebrazo y punta de los pies, tal como lo muestra la imagen, deberá tratar de mantenerse en esa posición mínimo 8 segundos.  Posturas De Yoga Para Adelgazar Rápido【Beneficios + Video】  **Ejercicio #4 abdominales**  El estudiante colocará una alfombra o paño en el piso y deberá acostarse sobre el tal como lo muestra la imagen, deberá elevar ambos pies y bajarlos, puede colocarse la palma de las manos debajo de la cadera o dejarlas a los lados, hacer 8 repeticiones.  11 Ejercicios que puedes hacer en casa y son más efectivos que las ...    ***DIA 12-13 DE MAYO* Se inicia con los estiramientos de pies y brazos:**  **Ejercicio #5 puente**  El estudiante colocará una alfombra o paño en el piso y deberá acostarse tal como lo muestra la imagen, deberá elevar y bajar la cadera lentamente, hacer 8 repeticiones.  De verdad tengo que hacer este ejercicio todos los días ...  **Ejercicio #6 patada hacia atrás**  El estudiante colocará una alfombra o paño en el piso y deberá colocarse de 3 puntos tal como lo muestra la imagen, deberá elevar y bajar la pierna lentamente, 8 repeticiones con un pie y luego hace lo mismo con el otro pie.  Ejercicios para glúteos: 7 movimientos para fortalecer el músculo  **Ejercicio #7 tijeras**  El estudiante colocará una alfombra o paño en el piso y deberá acostarse tal como lo muestra la imagen, deberá elevar y bajar las piernas de manera que cuando una suba la otra baje, hacer 8 repeticiones.  Yeni Yıl Yeni Bir Vücut – Adım Sayar  **Ejercicio #8 abro y cierro**  El estudiante colocará una alfombra o paño en el piso y deberá acostarse tal como lo muestra la imagen, deberá elevar las piernas y abrir y cerrarlas, hacer 8 repeticiones.  Abrir y cerrar  **C:\Users\Usuario\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\A1E6F34C.tmp**  ***DIA 19-20 DE MAYO* Se inicia con los estiramientos de pies y brazos:**  **Ejercicio #9 subo y bajo el antebrazo**  El estudiante se coloca de pie, con una mano extendida hacia arriba tendrá la botella, lo que debe hacer es bajar y subir el antebrazo o la muñeca, el otro brazo debe estar hacia abajo pegado a la cadera, hacer 8 repeticiones con cada brazo. Tal como lo muestra la imagen.  Ejercicio De Brazos Para Las Mujeres Ilustración del Vector ...  **Ejercicio #10 desplantes**  El estudiante se coloca de pie sujetando con cada mano una botella, luego realiza un paso hacia delante flexionando la rodilla del pie que esta adelante y el pie de atrás se baja (buscando el piso la rodilla) luego se vuelve a poner de pie y realiza el mismo ejercicio con el otro pie, tal como muestra la imagen, se hacen 8 repeticiones con cada pie.  Desplantes versión 1 (avec images) | Séances d'entraînement des ...  **Ejercicio #11 Extensión de brazos**  El estudiante se para con los pies separados a la anchura de los hombros, en cada mano tendrá una botella, los brazos se deben levantar de modo que se forme una L y posteriormente se extienden hacia arriba, tal como lo muestra la imagen, hacer 8 repeticiones.  Los Mejores Ejercicios Con Mancuernas Para Adelgazar  **Ejercicio #12 Subo y bajo el tronco**  El estudiante se para con los pies separados a la anchura de los hombros, con ambas manos sujetara una botella, lo que debe hacer es una sentadilla (bajar el trasero) y a la misma vez bajar el tronco (espalda) quedando los brazos entre las piernas, luego se pone de pie en la posición inicial y realiza el mismo procedimiento tal como se muestra en la imagen, hacer 8 repeticiones.  Sentadilla tipo sumo | Guía Fitness  ***DIA 26-27 DE MAYO* Se inicia con los estiramientos de pies y brazos:**  **Ejercicio #13 a volar**  El estudiante se coloca de pie, sujetara una botella en cada mano, los brazos los mantiene hacia abajo y lo que debe hacer es elevarlos hasta la altura de los hombros de manera horizontal, ambos brazos a la misma vez como lo muestra la imagen, hacer 8 repeticiones.    **Ejercicio #14 ejercicio de resistencia**  5 ejercicios para piernas y glúteos de infarto en casaEl estudiante se coloca en posición de sentadilla y estira una de sus piernas hacia un lado, el ejercicio consiste en mantener esa posición y abrir y cerrar por 8 veces la pierna que se estiro luego se cambia de pie y se hace lo mismo con el otro pie. Tal como lo muestra la imagen.  **Ejercicio #15 Extensión de brazos al frente**  El estudiante se coloca de pie, sujetara una botella en cada mano, los brazos los mantiene hacia abajo pegados a los muslos, el ejercicio consiste en elevar un brazo a la vez por arriba del pecho, se realizan 8 repeticiones con cada brazo. Tal como lo muestra la imagen.  Fitness': Ejercicios con mancuernas para tonificar y fortalecer ...  **Ejercicio #16 balanceo**  El estudiante separa sobre un pie, en cada mano tendrá una botella, debe inclinar el tronco hacia abajo, extender el otro pie hacia atrás y contar hasta 8, luego cambia de pie y realiza el mismo ejercicio, se debe hacer 8 repeticiones con cada pie. Tal como lo muestra la imagen.    Balancea y entrena tus caderas con mancuernas - atusaludenlinea.com |
| Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse | *El educador/a:* Angie Hernández E   * *Promueve la* ***autorregulación*** en las actividades, a través de e*scribir pautas que se realizan durante el proceso, por ejemplo:*    + *Leer las indicaciones..*   + *Estar siempre bajo la supervisión de un adulto.*   + *Realizó todas las actividades o le faltó hacer alguna actividad* * *Genera* ***reflexión*** *sobre lo realizado a través de plantear preguntas como:*    + *¿Conocía todos los ejercicios realizados?*   + *¿Mejoro mi coordinación?*   + *¿Cuál ejercicio me fue fácil de realizar?*   *¿Cuál ejercicio se me dificulto más?* |

*Ejemplo de 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 dadas por la docente? |  |
| ¿Realice todos los ejercicios? |  |
| ¿Me divertí haciendo los ejercicios? |  |