



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.

Profesor/a: EL ASIGNADO POR CARGA ACADEMICA		Grado: 11
Asignatura: EDU. FISICA		Nombre del estudiante:
Fecha de entrega de la guía desarrollada: Mayo	Nombre sede: San Rafael – Agarre – Quintín Lame – Nasauus Domingo Media	Acompañamiento al proceso: <i>Apreciado estudiante para cualquier inquietud, duda nos podemos comunicar via WhatsApp, telefónicamente u otro medio no presencial, el horario de atención será de 7 am a 1 pm, de lunes a viernes.</i>



1. Me preparo para desarrollar la guía Pautas que debo verificar antes de iniciar mi trabajo.

Materiales o recursos que voy a necesitar	<ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno, colchoneta (algo similar que tenga en casa), reloj (cronómetro o celular), lugar donde haya grada, pared, sogas (lazo), balón (pelota caucho).
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	<ul style="list-style-type: none"> • Lugar plano, en la casa, césped, patio de la casa, que no presente riesgos para su integridad, limpio, aireado, ventilado



Exploración.

Actividad	¿Es importante la actividad física y los estiramientos?
Preguntas para reflexionar y responder	<p>-Ha sucedido alguna vez que te quedes todo el día en la cama durmiendo o descansando?</p> <p>-Al final del día, ¿cómo quedan tus músculos y todo tu cuerpo?</p> <p>-¿Crees que es importante moverse o hacer algún tipo de actividad diaria? ¿Por qué?</p>



2. Momento de estructuración y práctica

Indicaciones	<p>BENEFICIOS DE LOS ESTIRAMIENTOS</p> <p>Así como a nivel general la actividad física garantiza ciertos beneficios para la salud, los estiramientos, como componente y requisito de la actividad física, proporcionan también algunos beneficios.</p> <p>Entre los más importantes están:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mejoran la velocidad y la coordinación en los movimientos. - Mejoran la fuerza y la velocidad que puede generar un músculo. -Preparan el músculo y las articulaciones para el esfuerzo. - Dan una sensación de relajación. - Mejoran los rangos de movimiento, proporcionando mayor elegancia y plasticidad en los movimientos. <p>Estirar, de manera general, se refiere al proceso de alargar, aumentar el largo del músculo. Los músculos son los órganos responsables del movimiento; están hechos de un tejido elástico compuesto por miles de fibras. Son de tres tipos:</p> <p>-Los músculos estriados o esqueléticos son voluntarios, se puede controlar su</p>
--------------	--





movimiento. Los hay de diferente tamaño, por ejemplo, en la espalda están unos de los más grandes que son los que recubren la columna vertebral y nos ayudan a mantenernos derechos y a estar de pie. En el cuello se ubican otros más pequeños pero resistentes, capaces de rotar y sostener la cabeza.

-El **músculo cardíaco** que es único y está en el corazón (conocido como miocardio), se contrae para bombear sangre al cuerpo y se relaja para dar paso a la que ya ha circulado por el organismo.

-Los **músculos lisos o involuntarios** son los que realizan contracciones sin que tengamos control sobre ellos. Están ubicados en las vísceras, el estómago, etc.

Los músculos tienen la propiedad de contraerse, es decir, de tensionarse y modificar su longitud para ejecutar cualquier movimiento, sin embargo, esta propiedad se va perdiendo con el tiempo; cuando el músculo no ha sido usado se debilita y el uso repentino de este aumenta el riesgo de lesión. Gracias al estiramiento regular es que los músculos están preparados para acortarse o alargarse más allá de su longitud de descanso. Los estiramientos benefician especialmente los músculos voluntarios o estriados.

Día a día

Es necesario realizar actividad física diaria por lo menos durante 45 minutos en los que incluyas actividades de flexibilidad antes y después. Esto te ayudará a mejorar tu estado físico.

Cada actividad física tiene una exigencia particular. Hay tres grandes grupos de actividades de acuerdo con la exigencia:

Actividad física ligera: son todas las actividades que no requieren de un desarrollo o exigencia en fuerza, velocidad, resistencia o flexibilidad y no están relacionadas directamente con la parte central de una sesión de trabajo físico o de la práctica de un deporte.

Actividad física moderada: exigen la aplicación de cada capacidad o alguna de ellas en un nivel medio aumentándose la exigencia. Puede decirse que hace parte de las actividades de personas que realizan dos o tres sesiones de trabajo físico a la semana.

Actividad física intensa: en ellas se pone a prueba el desempeño con alta exigencia en las capacidades físicas y se realiza de manera constante o con una intensidad muy alta. Para ellas se requiere preparación.

CLASES DE ESTIRAMIENTOS

Los estiramientos pueden hacerse con ciertas técnicas:

De manera activa: cuando la persona aumenta el alargamiento de las fibras musculares de una parte del cuerpo mediante saltos, balanceos o movimientos A. En esta técnica se mantiene la posición gracias a otros músculos, por ejemplo, al levantar una pierna, otros músculos están trabajando para realizar y mantener esa posición B.

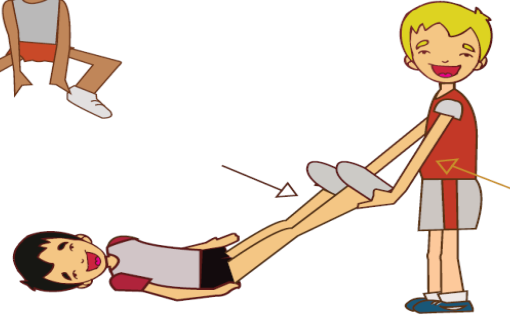
Las cosas de antes

Una forma de evaluar la exigencia respiratoria en actividades físicas es mediante una espirometría que mide la cantidad de aire que se utiliza en cada respiración. Las primeras espirometrías datan de los años 120-200 d. de C. y fueron realizadas por Galeno. Se hacían poniendo a un niño a soplar dentro de un recipiente hecho de cuero.

A



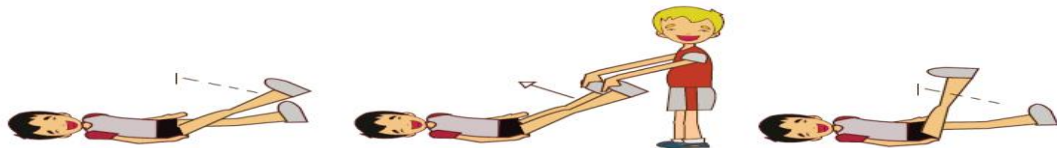
B



De manera pasiva: cuando se adopta una posición con extensión máxima o submáxima y se mantiene por un tiempo para que el músculo empiece su proceso de alargamiento. Se realiza sólo con ayuda de un compañero o de algún aparato C .

Técnica FNP: que quiere decir Facilitación Neuromuscular Propioceptiva. Requiere de la colaboración de un compañero y consiste en mantener una posición (estiramiento pasivo) y, luego de un tiempo (segundos), ejercer fuerza o movimiento. Posteriormente, se vuelve a relajar el músculo y se estira un poco más D.

Es una técnica muy efectiva y es utilizada en para rehabilitación o cuando una persona está recuperándose después de una lesión o un gran esfuerzo.



Para cualquiera de las técnicas que se utilice, es importante que siempre tengas presente a la hora de estirar:

- Llegar hasta tus límites en los estiramientos. No excederte.
- Sentir algo de tensión, mas no dolor exagerado.
- Respirar lenta y rítmicamente ayuda a relajar los músculos.
- Aumentar progresivamente el tiempo de duración y la exigencia de los estiramientos.
- Es importante combinar las técnicas para obtener resultados más rápidos.
- Los estiramientos son la esencia de la vuelta a la calma después de una actividad física.

Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse

- Área: preferiblemente sobre césped o patio del colegio o cancha deportiva con colchonetas
- Recursos: sogas y pelotas o balones
- Organización: es importante combinar las técnicas de estiramientos en una sesión, trabajaremos en cada taller una técnica. En este primer taller, practicaremos estiramientos pasivos.
- Desarrollo: cada ejercicio se realizará tres veces (tres intentos) por un tiempo de 20 a 30 segundos según su exigencia y se descansará el mismo tiempo para hacer el otro intento o cambiar de ejercicio. Se espera que en cada intento se alcance mayor exigencia.

Ejercicio 1

- Recuerda que la movilidad articular y la activación son parte del calentamiento deben realizarse antes de los estiramientos. Realice una tabla sencilla en tu cuaderno para que mencione las actividades que realice en cada sesión: **1 semana:** realice actividad física libre por 5 minutos, **2 semana:** actividad libre durante 7 minutos, **3 semana:** actividad libre durante 8 minutos, **4 semana:** actividad libre durante 10 minutos.

Ejercicio 2

- Ubícate sobre un escalón o superficie más alta y lleva una pierna atrás con la planta del pie apoyada totalmente en el piso E . Recuerda cambiar de pierna y hacer tres intentos de 20 a 30 segundos cada uno.

Variantes: Puedes hacer este ejercicio contra una pared o con ayuda de un compañero.

Ejercicio 3

Sentado, extiende las rodillas y llega hasta adelante lo que más puedas. Trata de mantener recta la espalda F .

Variantes: Con ayuda de un compañero, intenta ir más adelante. Con ayuda de la soga o un balón, llega más adelante y mantén la posición. Realízalo con una pierna extendida y la otra flexionada arriba o al lado, formando una escuadra G .

Ejercicio 4

Apoya una rodilla en el piso y lleva adelante el otro pie lo que más puedas H .

Baja tu tronco de manera que sientas tensión en la parte posterior de la pierna. K

Variantes: Realízalo apoyando el pie sobre un escalón y llevando las manos adelante L .

E



F



G



H



I



J



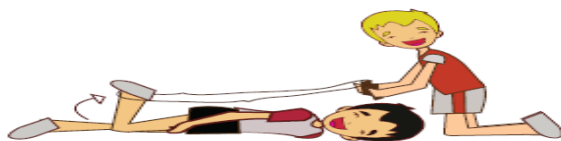
K



L



M



N



Ejercicio 5

Con la soga, lleva el empeine atrás cerca al glúteo **M**.

Para aumentar la exigencia, separa el pie del glúteo, llevando la pelvis más adelante y la pierna más arriba y atrás **N**.

Variantes: Para estirar esta parte de la pierna, puedes hacerlo acostado en el piso con ayuda de un compañero **O**.

Ejercicio 6

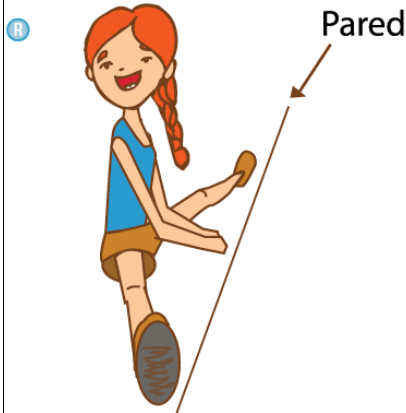
Sentado, separa las piernas lo más que puedas y lleva las manos adelante **P**.

Variantes: Realízalo de pie. **Q**.

Contra un muro R . O con ayuda de un compañero.

Ejercicio 7

Los estiramientos anteriores son de la parte inferior del cuerpo. Consulta estiramientos para espalda, brazos y cuello y comparte dos de los ejercicios que encuentres, en la próxima clase. Recuerda que puedes utilizar sogas o



un objeto para mantener la posición o un compañero te puede ayudar. Estás mejorando tu flexibilidad. Es hora de continuar con el juego que hiciste para la activación. No olvides realizar una vuelta a la calma al finalizar la clase.



Momento de transferencia y valoración

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 con detenimiento?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
¿Subrayé las palabras que no conocía?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
¿Busqué en el diccionario o consulté con un familiar el significado de las palabras que no conocía?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
¿Me devolví a leer las indicaciones cuando no comprendí qué hacer?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
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?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
¿Revisé mi trabajo para asegurarme si todo lo solicitado fue realizado?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Explico ¿Cuál fue la parte favorita del trabajo?	
¿Qué puedo mejorar, la próxima vez que realice la guía de trabajo autónomo?	