



Guía de Trabajo Autónomo V entrega.

Semana del 14 al 18 setiembre



Centro Educativo: COLEGIO TECNICO PROFESIONAL LA SUIZA

Educador/a: JORGE DIAZ (89497812), WALTER SOLANO (83210731), JAIME MORA (88385766) Y JOSE SALMERON (84000170)

Asignatura: EDUCACION FISICA Nivel: OCTAVO

Nombre del estudiante: _____ Sección: _____

Nombre y firma del padre de familia: _____

Fecha de devolución: _____ Medio para enviar evidencias: diazsquiveljorge@gmail.com
jaime.mora.abarca@mep.go.cr
coachturi@gmail.com
edusalmeron13@gmail.com

Indicador de aprendizaje esperado: Ejecuta rutina de actividades de gimnasia artística, con actividades de rollo adelante y atrás, que sirvan para entrenarse o recrearse físicamente.

1. Me preparo para resolver la guía

Pautas que debo verificar antes de iniciar mi trabajo. Materiales o recursos que voy a necesitar.	<i>Se sugiere:</i> <i>Materiales generales: reloj, colchoneta o piso suave y plano.</i> <i>Materiales que se pueden encontrar en su casa (una botella agua)</i> https://www.youtube.com/watch?v=Oad1qDCk84s (SI PUEDE OBSERVE ESTE ENLACE ANTES DE HACER LA RUTINA PRACTICA) RECOMENDADO.
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar. Piso plano y suave o zona verde	Recomendaciones importantes para sus estudiantes. Realice las actividades a su ritmo. No sé sobre entrene. Si se cansa, descansa.
Tiempo en que se espera que realice la guía.	<i>El tiempo proyectado para completar la guía. 1 hora</i>

2. Voy a recordar lo aprendido y/o aprender

Indicaciones	
	<i>1-Leo la guía. 2- Busco información referente al tema por diferentes medios.3- Preparo los materiales para la práctica. Ejecuto las indicaciones paso a paso.</i>
Actividades para retomar o introducir el nuevo conocimiento.	En la última sesión anterior se inició el proceso de formación de la destreza del rollo adelante y atrás en gimnasia. En estas próximas semanas se intentara consolidar dichos movimientos. Deberá buscar apoyo de familiares de su burbuja social para lograr con éxito la ejecución de los movimientos. <i>Repase brevemente y en su mente los ejercicios propuestos. Recuerde que para realizar ejercicios gimnásticos como estos, se debe cumplir dos aspectos fundamentales. Calentar muy bien y luego tratar de realizar las indicaciones anotadas para buscar que el movimiento sea excelente y minimice la posibilidad de lesión.</i>

3. Pongo en práctica lo aprendido



Indicaciones

Esta semana me enfocare en el trabajo de flexibilidad porque trabajara gimnasia básica a manos libres.

Que hare?

Como lo hare?

Donde lo hare?

Este trabajo será individual.

Calentar con estiramientos 5 min. Suave



Trabajo físico para desarrollo de la flexibilidad. Realice esta secuencia en 5 ocasiones. Hágalo lentamente.



Cierre con saltos con suiza o sin ella. 3 min

TRABAJO GIMNASTICO repaso

- 1- Partiendo de la posición de piernas rectas y flexión de rodillas para realizar la acción de cuclillas. Repita la acción 10 veces.

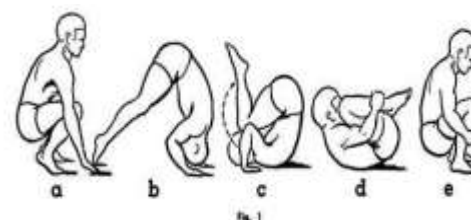


- 2- Ahora partiendo de cuclillas hacia atrás, con la barbilla ajustada al pecho, realizo la acción de mecedora y regreso a la posición inicial de cuclillas. Las manos, en la acción de la mecedora, se apoyan en el suelo con los dedos pulgares señalando hacia los oídos, cerca de ellos. La barbilla siempre bien ajustada al pecho, hasta el regreso a la posición de inicio



- 3- Ahora vamos a ejecutar la acción del punto "a" al punto "e", con ayuda.

Antes ponga atención especial a: Colóquese de frente a su colchoneta o material suave. Flexione rodillas y coloque sus manos en la colchoneta al ancho de sus hombros. La barbilla al pecho. Mientras mantiene esta posición, eleve la cadera o cintura y baje al mismo tiempo sus hombros flexionando sus codos. Se producirá un desequilibrio hacia adelante y le hará rodar hacia adelante.



Asegúrese que sus pies siempre se mantendrán cercanos en todo momento y su barbilla en el pecho durante la acción.

Pida a su apoyo que le ayude a ubicarse de pie al final del desplazamiento.

Realice la acción varias veces pero descanse entre cada ejecución.

TRABAJO NUEVO

- 1- Realizo con ayuda de un familiar la siguiente acción. De cuclillas inicio movimiento de rodar hacia atrás. Las manos se apoyan en el piso mientras los dedos pulgares indican hacia los oídos y la barbilla bien pegadita al





pecho. Mi ayuda solo deja que mis pies toquen sus manos extendidas al frente y regreso a la posición de cuclillas.



2- Observe esta secuencia de 5 pasos... Ahora trate de realizar la acción ejecutando todas recomendaciones en manos y barbilla y procure colocarse de pie al final del movimiento. Puede pedirle a su apoyo o ayuda que se coloque atrás y al final del movimiento le ayude a colocarse de pie.

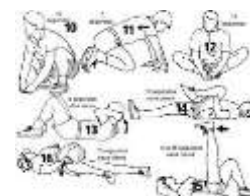
Notas importantes: los brazos en este movimiento son esenciales, para ayudar a empujar el cuerpo al final del rollo atrás y colocarse de pie.

Si ya lo realiza fácilmente con ayuda...

3- Intente ahora solo. Es decir sin ayuda.

FINAL DEL PROCESO

EJECUTE LA SECUENCIA DE ESTIRAMIENTOS AL CIERRE PARA RECUPERAR SUS MUSCULOS. Cada ejercicio por 15 segundos.



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?



¿Me devolví a leer las indicaciones cuando no comprendí qué hacer?



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

Pude cumplir con todas las actividades sugeridas en el tiempo establecido



Se me dificultó demasiado entender las indicaciones



¿Cuál fue la parte favorita del trabajo?



¿Qué puedo mejorar, la próxima vez que realice la guía de trabajo autónomo?



Autoevalúo mi nivel de desempeño			
Indicador del aprendizaje esperado.	Niveles de desempeño.		
	Inicial	Intermedio	Avanzado
1. Ejecuta rutina de actividades de gimnasia artística, con actividades de rollo adelante y atrás, que sirvan para entrenarse o recrearse físicamente.	Indica aspectos básicos de una rutina de gimnasia artística, con actividades de rollo atrás, que sirvan para entrenarse o recrearse físicamente	Relata acciones que benefician la práctica de rutinas de gimnasia artística, con actividades de rollo atrás, que sirvan para entrenarse o recrearse físicamente	Lleva a cabo rutinas de de gimnasia artística, con actividades de rollo atrás, que sirvan para entrenarse o recrearse físicamente.
Marca con una X dentro del cuadro que indica el nivel que lograste.			