



Guía de Trabajo Autónomo V entrega.

Semana del 31 agosto al 4 setiembre



Centro Educativo: COLEGIO TECNICO PROFESIONAL LA SUIZA

Educador/a: JORGE DIAZ () , WALTER SOLANO () , JAIME MORA () Y JOSE SALMERON () Marque con X su correspondiente

Asignatura: EDUCACION FISICA Nivel: UNDECIMO

profesor de materia

Nombre del estudiante: _____ Sección: _____

Nombre y firma del padre de familia: _____

Fecha de devolución: _____

Medio para enviar evidencias:

diazesquiveljorge@gmail.com (89497812)
jaime.mora.abarca@mep.go.cr (88385766)
coachurri@gmail.com (83210731)
edusalmeron13@gmail.com (84000170)

Indicador de aprendizaje esperado: Reconozco el medio natural y el medio urbano, enfatizando la forma en que pueden aprovecharse para la realización de actividades de entrenamiento físico-deportivo y de recreación física.

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.google.com/search?source=univ&tbm=isch&q=diferencias+entre+medio+natural+y+urbano&sa=X&ved=2ahUKewjEmYrDkZ7rAhVhw1kkHW7DBDgQsAR6BAGJEA&biw=1366&bih=657 (SI PUEDE OBSERVE ESTE ENLACE. Son imágenes que reflejan los conceptos expresados para el objetivo esperado. 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	
	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.
Actividades para retomar o introducir el nuevo conocimiento.	Lea la siguiente información Medio natural: usualmente se refiere a entornos no urbanos, en donde el ser humano puede convivir con la naturaleza. Por ejemplo, un bosque, una selva, un río, una montaña, una playa, etc. Existen diversas formas de hacer entrenamiento físico y deporte, en entornos naturales (deporte aventura, deportes extremos, etc.), con fines de recreación o de competencia. Medio urbano: se refiere al entorno de una ciudad, un barrio, un pueblo. Los entornos urbanos, tienen una correlación con los medios naturales, pues todas y todos, junto con las demás criaturas vivientes y las no vivientes de nuestro planeta, integramos la naturaleza y por ende, los lugares donde vivimos (nuestras casa, barrios, ciudades o sea, el medio urbano), son parte de esa naturaleza que hay que cuidar y en la cual, nos podemos divertir realizando diversas actividades físicas. Actualmente existen diversas modalidades de entrenamiento físico y de deporte, que se pueden practicar en las ciudades (deporte urbano, deporte extremo), con fines de recreación y de competición.



3. Pongo en práctica lo aprendido



Indicaciones

Esta semana me enfocare en el calentamiento y otras actividades que puedo desarrollar en ambientes natural y urbano en mi comunidad.

Que hare?

Como lo hare?

Donde lo hare?

Este trabajo será individual.

Calentar con estiramientos 5 min. Suave



Trote estacionario 5 min.



Trabajo físico para desarrollo de la flexibilidad. Aplique cada ejercicio de la imagen por 30 segundos en cada lado del cuerpo.

TRABAJO FISICO EN AMBIENTE NATURAL

PUEDO REALIZAR ESTA ACTIVIDAD DE FORTALECIMIENTO EN MI CASA. PUEDO USAR ZONA VERDE O PATIO PARA HACERLO.

COLOCARE 5 PIEDRAS A UNA DISTANCIA DE 1.5 MTS ENTRE CADA UNA.

CIRCUITO LINEAL.

1- CORRERE EN CIRCULO ENTRE LA PIEDRA 1 Y LA 5 DURANTE 1 MINUTO.



2- SALTARE LAS PIEDRAS CON LAS PIERNAS JUNTAS DE LA 1 A LA 5, Y REGRESARE CON TROTE SUAVE POR EL LADO HASTA LA PIEDRA 1. 1 MINUTO



3- REPITO EL PUNTO 1.

4- AHORA SALTARE LAS PIEDRAS SOLO CON PIERNA DERECHA DE PIEDRA 1 A 5 Y REGRESO CON TROTE SUAVE A PIEDRA 1. 1 MINUTO



- 5- REPITO EL PUNTO 1
- 6- AHORA SALTARE LAS PIEDRAS SOLO CON PIERNA IZQUIERDA DE PIEDRA 1 A 5 Y REGRESO CON TROTE SUAVE A PIEDRA 1. 1 MINUTO.
- 7- REPITO EL PUNTO 1
- 8- AHORA EN CADA ESPACIO ENTRE PIEDRA 1 Y 2, 2 Y 3, 3 Y 4, 4 Y 5. HARE 10 JUMPIG JACK (ABRO Y CIERRO BRAZOS Y PIERNAS) Y REGRESO A LA PIEDRA 1 CON TROTE SUAVE. 1 MINUTO



- 9- REPITO EL PUNTO 1

- 10- AHORA EN CADA ESPACIO ENTRE PIEDRA 1 Y 2, 2 Y 3, 3 Y 4 Y 4 Y 5 HARE 10 SENTADILLAS RAPIDAS, Y REGRESARE A LA PIEDRA 1 CON TROTE SUAVE. 1 MINUTO



REPITA LA SECUENCIA 2 VECES MAS. (DEL PUNTO 1 AL 10)

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 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. Reconozco el medio natural y el medio urbano, enfatizando la forma en que pueden aprovecharse para la realización de actividades de entrenamiento físico-deportivo y de recreación física..	Indico aspectos básicos de la práctica de actividades en el medio natural que pueden aprovecharse para la realización de actividades de entrenamiento físico-deportivo y de recreación física	Relato acciones de la práctica de actividades en el medio natural que pueden aprovecharse para la realización de actividades de entrenamiento físico-deportivo y de recreación física	Llevo a cabo prácticas de actividades en el medio natural que pueden aprovecharse como recursos para el entrenamiento físico-deportivo y de recreación física
Marca con una X dentro del cuadro que indica el nivel que lograste.			