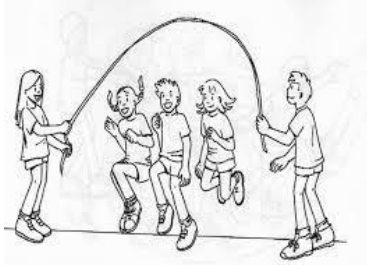


**GUÍA DE TRABAJO AUTÓNOMO
(JULIO/AGOSTO)**

<p>Nombre de la unidad: <i>"Poniéndome en acción: juegos y deportes"</i></p> <p>Aprendizaje por lograr: Capacidad de crear juegos y deportes, que puedan practicarse en distintos ámbitos y con diversos materiales</p> <p>Preguntas generadoras</p> <p>En estos momentos de crisis sanitaria, ¿Qué beneficios obtengo al realizar actividades recreativas individualmente o con familiares en mi hogar?</p> <p>¿Me beneficia a nivel mental las actividades recreativas?</p> <p>¿Puedo involucrar a miembros de mi burbuja social en esas actividades?</p>			
<p>SEMANA Del 27 al 31 de julio</p> <p>MATERIALES: cuerda o mecate, bola pequeña que rebote, jackses o piedritas pequeñas (10), espacio (Ejemplo, cuarto; patio, garaje, espacio al aire libre)</p> <p>Esta semana haré juegos tradicionales con materiales variados, tanto en forma individual o con integrantes de mi burbuja social.</p> <p>¿Qué haré? ¿Cómo lo haré? ¿Dónde lo haré?</p> <p>Instrucciones</p> <p>Para esta clase se desarrollarán juegos tradicionales con materiales variados utilizando espacios disponibles tanto dentro como fuera de mi casa.</p> <p>Se ejecutarán tomando las previsiones del caso, para evitar accidentes y con base al nivel de mi condición física sin excederme.</p> <p>Trataré de involucra a algún miembro de mi burbuja social.</p> <p>Juegos tradicionales:</p> <p>1) Calentamiento: Antes de iniciar realice 15 jumping</p>			
<p>2) Con una cuerda: salte suiza, desplazándose "como caminando" al frente (cuente 15-20 pasos y repita la cuenta, 3-4 veces) Adelante usted puede, no te desanimes.</p>			
		<p>SEMANA Del 3 al 7 de agosto</p> <p>MATERIALES: saco o bolsa grande de basura, cuerda o mecate, bola pequeña que rebote, jackses o piedritas pequeñas (10), espacio (Ejemplo, cuarto; patio, garaje, espacio al aire libre)</p> <p>Esta semana haré juegos tradicionales con materiales variados tanto en forma individual o con integrantes de mi burbuja social.</p> <p>¿Qué haré? ¿Cómo lo haré? ¿Dónde lo haré?</p> <p>Instrucciones</p> <p>Para esta clase" se desarrollarán juegos tradicionales con materiales variados utilizando espacios disponibles tanto dentro como fuera de mi casa.</p> <p>Se ejecutarán tomando las previsiones del caso, para evitar accidentes y con base al nivel de mi condición física sin excederme.</p> <p>Trataré de involucra a algún miembro de mi burbuja social.</p> <p>Juegos tradicionales:</p> <p>1. Calentamiento: combinar 10 saltos en suiza, con 10 jumping (3 veces, descanso de 1" a 1:30" en cada combinación)</p> <p>2. Carrera de sacos: primeramente, realizar una pequeña práctica tomando las precauciones del caso.</p>	
		<p>2.1) Realiza un recorrido saltando con el saco o bolsa de basura grande, marcando un punto de salida y otro de llegada (debes hacerlo, despacio para sentirte cómodo (a) saltando (aproximadamente 15 a 20 metros)</p> <p>2.2) Busca a algún miembro de tu burbuja social e invítalo (a) a participar, rétaló a un recorrido de aproximadamente 15 a</p>	

- 3) Ahora **salte la suiza** con ambos pies. Realiza 10 a 12 saltos... descansa 1", luego vuelva a realizarlo 2-3 veces (recuerda descansar en cada cuenta)
- 4) Invita a algún miembro de tu burbuja social a **saltar la suiza**.
- 5) Busca a otra persona de tu burbuja social y dile que te ayude y jueguen a **saltar la suiza** (por ejemplo reloj, "Osito osito", etc).



- 6) Bajemos la intensidad: ahora jugaremos **Jackses**; reto: ver quién logra llegar a la 5ta ronda o vuelta (si no sabes jugar, consulta a algún familiar de tu burbuja social e invítala a jugar)



Observaciones:

- No debe sentir dolor al hacer las actividades.
- Recuerde ir poco a poco, sin excederse
- Descanse bien entre cada serie.
- Usted debe estar en capacidad de terminar la serie sin sentir ahogo o molestia.
- Si se siente mal deténgase. Descanse.

Reflexiones finales:

¿Cómo me sentí? ¿Me gustaron los juegos?
 ¿Pude involucrar a algún miembro de mi burbuja social?
 ¿Estoy cumpliendo con las recomendaciones del Ministerio de Salud ante el Covid-19?
 (Anote las reflexiones al dorso de esta hoja. Anote la fecha.)

20 metros o menor, mayor distancia, de acuerdo a sus posibilidades. Dale la revancha o dátela tú mismo (a).



3. Revancha o reto de **Jackses** a 5 o 6 rondas o vueltas. Puede ser individual o con otros de tu grupo social. Si es individual (solo), anota el tiempo que te llevó en completar las 5 o 6 rondas. Trata después de "bajar" ese tiempo.
4. **"Escondido"**: una persona contará hasta 20 o 30, la otra o los otros se esconderán dentro del contexto del hogar. Definan las reglas de juego y quién contará inicialmente, si tienes con quién hacerlo.



Observaciones:

- No debe sentir agotamiento al hacer los ejercicios iniciales.
- Descanse bien entre cada serie.
- Usted debe estar en capacidad de terminar las actividades sin sentir molestia alguna.
- Si se siente mal deténgase. Descanse.

Reflexiones finales:

¿Cómo me sentí? ¿Me gustaron los juegos?
 ¿Pude involucrar a algún miembro de mi burbuja social?
 ¿Estoy cumpliendo con las recomendaciones del Ministerio de Salud ante el Covid-19?
 (Anote las reflexiones al dorso de esta hoja. Anote la fecha.)

Auto-evalúo mi desempeño: Marco con una X, si mi desempeño fue 1-Inicial. 2-Medio, 3-Avanzado

Ejecuta actividades previamente diseñadas, como juegos, ejercicios que puedan ser aplicadas en el	1- Indica aspectos generales de las actividades previamente	<input type="checkbox"/>	2- Relata acciones que benefician la práctica de juegos, ejercicios, que	<input type="checkbox"/>	3- Lleva a cabo actividades previamente diseñadas, como	<input type="checkbox"/>
---	---	--------------------------	--	--------------------------	---	--------------------------

ambiente cotidiano del estudiantado.	diseñadas, como juegos, ejercicios, que puedan ser aplicadas en el ambiente cotidiano del estudiantado	puedan ser aplicadas en el ambiente cotidiano del estudiantado.	juegos, ejercicios, que puedan ser aplicadas en el ambiente cotidiano del estudiantado
---	---	--	--

Enlaces web sugeridos (si tiene internet) <https://www.ecured.cu/Jackses#:~:text=recolecci%C3%B3n%20de%20piezas.-,%C2%BFComo%20se%20juega%3F,uno%20en%20el%20primer%20turno.>
<https://sites.google.com/site/juegostradicionalesdecostarica>