



Guía de Trabajo Autónomo V entrega.

Semana del 31 agosto al 04 de 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

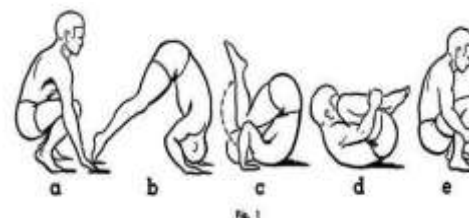
Pautas que debo verificar antes de iniciar mi trabajo. Materiales o recursos que voy a necesitar.	<i>Se sugiere:</i> <i>Materiales generales: reloj, colchoneta o piso suave y plano.</i> <i>Materiales que se pueden encontrar en su casa (una botella agua)</i> https://es.wikihow.com/hacer-un-rollo-adelante (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	
	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.	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.
	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.

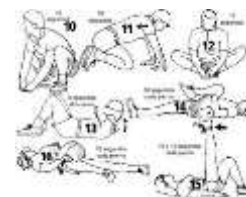
3. Pongo en práctica lo aprendido

<p>Indicaciones</p>	<p>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.</p> <p>Calentar con estiramientos 5 min. Suave</p> <p>Trote estacionario 5 min.</p> <p>Trabajo físico para desarrollo de la flexibilidad. Aplique cada ejercicio de la imagen por 30 segundos en cada lado del cuerpo.</p> <p>TRABAJO GIMNASTICO repaso</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Acuéstese boca arriba en el piso o colchoneta y gire como tronco 1 vez a la derecha y 1 a la izquierda. Repita la acción 5 veces. 2- Ejecute la acción de la mecedora. Recuerde “redondear su espalda”, para facilitar la acción de mecedora. Para eso la barbilla se pega al pecho y las rodillas se flexionan lo más cerca del pecho también. Realice la acción 3 series de 20 repeticiones. 3- De igual manera a la anterior, pero ahora partiendo de la posición de piernas rectas y flexión de rodillas para realizar la acción de cuclillas. Repita la acción 10 veces. 4- 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. <p>TRABAJO CON AYUDA (Dile a papa, mama o hermano que te ayude)</p> <p>Observe la imagen. Del punto a al punto e. Mira el desplazamiento.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Con ayuda de alguien de casa trabajaremos del punto “c” al “e” <p>Le pido a mi apoyo que se coloque delante y de frente al punto “e”. Al ejecutar la acción de rodar sobre la espalda, en el punto e, extenderé mis manos y será para que mi apoyo me ayude a levantarme (ponerme de pie).</p> <p>Si lo puedo hacer solo no es necesario el apoyo.</p> <p>Poner atención especial en: los pies deben estar juntos en todo el movimiento.</p> <p>Al rodar.. Mantener la barbilla pegada al pecho.</p>
----------------------------	--





	<p>No separe los pies al ubicarse de pie. Realice la acción varias veces pero descanse entre cada ejecución.</p> <p>2- Igual pero solo, es decir sin ayuda. Del punto c al e. (Si lo hizo con ayuda anteriormente)</p> <p>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.</p> <p>4- Repita lo anterior pero sin ayuda y procure ubicarse en pie. Si lo logra felicidades. Sino, siga intentando el ejercicio anterior.</p> <p>FINAL DEL PROCESO</p> <p>EJECUTE LA SECUENCIA DE ESTIRAMIENTOS AL CIERRE PARA RECUPERAR SUS MUSCULOS. Cada ejercicio por 15 segundos.</p>
--	---



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?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
¿Me devolví a leer las indicaciones cuando no comprendí qué hacer?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
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	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Se me dificultó demasiado entender las indicaciones	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
¿Cuál fue la parte favorita del trabajo?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
¿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 adelante, que sirvan para entrenarse o recrearse físicamente	Relata acciones que benefician la práctica de rutinas de gimnasia artística, con actividades de rollo adelante, que sirvan para entrenarse o recrearse físicamente	Lleva a cabo rutinas de de gimnasia artística, con actividades de rollo adelante, que sirvan para entrenarse o recrearse físicamente.
Marca con una X dentro del cuadro que indica el nivel que lograste.			