



Guía de Trabajo Autónomo VII entrega.

Semana del 26 al 30 octubre



Centro Educativo: COLEGIO TECNICO PROFESIONAL LA SUIZA

Educador/a: JORGE DIAZ (89497812), WALTER SOLANO (83210731) 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: diazsequiveljorge@gmail.com
coachturri@gmail.com
edusalmeron13@gmail.com

Indicador de aprendizaje esperado: Ejecuta rutina de gimnasia artística, con actividades de rollo adelante y atrás, parada de pino y parada de manos, 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> |
| 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, descanse. |
| 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 las sesiones anteriores se inició el proceso de formación en algunas destrezas de la gimnasia a manos libres. Rollo al frente, atrás, el pino y la `parada de manos. En esta semana se intentará consolidar dichos movimientos, a través de su práctica. Deberá buscar apoyo de familiares de su burbuja social para lograr con éxito la ejecución de los movimientos. Le solicito que solo aplique las actividades si tiene supervisión de un adulto. Por favor. |
| | <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> |

Pongo en práctica lo aprendido

| | | |
|---------------------|--|--|
| Indicaciones | <p>Esta semana me enfocare en el trabajo de flexibilidad porque trabajara gimnasia básica a manos libres.</p> <p>Que hare?</p> <p>Como lo hare?</p> <p>Donde lo hare?</p> <p>Este trabajo será individual.</p> <p>Calentar con estiramientos 10 min. Suave</p> | |
|---------------------|--|--|

Continúe con 3 min de trote estacionario. Mientras trota, rote 10 veces los brazos adelante y 10 veces atrás, luego haga 10 segundos con elevación de rodillas y 10 segundos con talones atrás. Al final de los 3 minutos de trote, cierre con 30 multi saltos pequeños.

Indicaciones

Para cerrar el trabajo de este día puedes intentar hacer una rutina de 5 actividades en secuencia. Por ejemplo, un rollo adelante, un pino, un rollo adelante, un rollo atrás y un pino, por ejemplo. Para continuar la siguiente rutina puedes modificar alguno de los movimientos. **IMPORTANTE PIDE APOYO SI NO TE SIENTES SEGURO O SEGURA DE HACER UN MOVIMIENTO. PUEDES REPETIR GTA ANTERIORES PARA MEJORAR LOS MOVIMIENTOS SI TE DA MAYOR SEGURIDAD.**

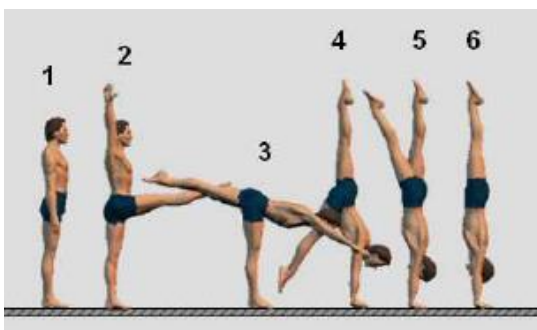
ROLLO ADELANTE



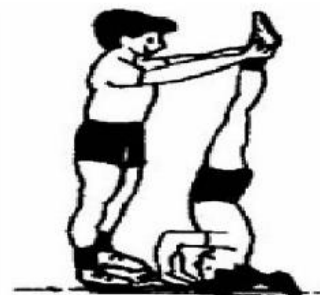
ROLLO ATRAS



PARADA MANOS



PARADA PINO



FINAL DEL PROCESO

EJECUTE LA SECUENCIA DE ESTIRAMIENTOS DEL INICIO, PARA EL CIERRE Y ASI RECUPERAR TUS 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 una rutina de actividades de gimnasia artística, con actividades de rollo adelante y atrás, pino y parada de manos, que sirvan para entrenarse o recrearse físicamente. | Indica aspectos básicos de una rutina de gimnasia artística, con actividades de rollo adelante y taras, paradas de pino y parada de manos, que sirvan para entrenarse o recrearse físicamente | Relata acciones que benefician la práctica de rutinas de gimnasia artística, con actividades de rollo adelante y atrás, parada de pino y parada de manos, que sirvan para entrenarse o recrearse físicamente | Lleva a cabo rutinas de gimnasia artística, con actividades de rollo adelante y atrás, parada de pino y parada de manos, que sirvan para entrenarse o recrearse físicamente. |
| Marca con una X dentro del cuadro que indica el nivel que logaste. | | | |