



## Guía de Trabajo Autónomo VI entrega.

### Semana del 12 de octubre al 16 octubre



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: DECIMO

profesor de materia

Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_ Sección: \_\_\_\_\_

Nombre y firma del padre de familia: \_\_\_\_\_

Fecha de devolución: \_\_\_\_\_

Medio para enviar evidencias:

[diazesquiveljorge@gmail.com](mailto:diazesquiveljorge@gmail.com) (89497812)  
[jaime.mora.abarca@mep.go.cr](mailto:jaime.mora.abarca@mep.go.cr) (88385766)  
[coachturri@gmail.com](mailto:coachturri@gmail.com) (83210731)  
[edusalmeron13@gmail.com](mailto:edusalmeron13@gmail.com) (84000170)

Indicador de aprendizaje esperado: Propone opciones para realizar entrenamiento físico-deportivo mediante juegos, deportes y actividades dancísticas.

### 1. Me preparo para resolver la guía

Pautas que debo verificar <b>antes de iniciar</b> 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.	Lea la siguiente información <b>Danza aeróbica</b> La danza aeróbica es un tipo de actividad física realizado al son de la música, y está dirigida a trabajar la fuerza, flexibilidad, resistencia y coordinación a través de coreografías de diversos tipos de ritmos música. Investigue cuatro ritmos musicales, y detalle cada una de sus características.



### 3. Pongo en práctica lo aprendido

Indicaciones	Seleccione uno de los siguientes ritmos musicales Merengue Bachata Salsa Reguetón Luego realice una coreografía de unos 20 minutos, puede copiar alguna coreografía o inventar una según sus posibilidades. Realice dicha coreografía y evidencie el trabajo.
--------------	---

<b>Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender</b>	
Reviso las acciones realizadas <b>durante</b> 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"/>
<b>Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender</b>	
Valoro lo realizado <b>al terminar</b> 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 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. Propone opciones para realizar entrenamiento físico-deportivo mediante juegos, deportes y actividades dancísticas.	Enlista opciones para realizar entrenamiento físico-deportivo mediante juegos, deportes y actividades dancísticas.	Elige opciones para realizar entrenamiento físico-deportivo mediante juegos, deportes y actividades dancísticas.	Expone opciones para realizar entrenamiento físico-deportivo mediante juegos, deportes y actividades dancísticas.
<b>Marca con una X dentro del cuadro que indica el nivel que lograste.</b>			

Realizado por JESR.