



Guía de Trabajo Autónomo V

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 profesor de materia

Asignatura: EDUCACION FISICA Nivel: SÉTIMO

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)

coachturri@gmail.com (83210731)

edusalmeron13@gmail.com (84000170)




Indicador de aprendizaje esperado: Capacidad de crear juegos y deportes, que puedan practicarse en distintos ámbitos, con diversos materiales y en donde sea posible que todas y todos puedan jugar.

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: una tiza o marcador no permanente, piedra plana, bola cualquier material o tamaño, reloj, cuerda o mecate, cesto o basurero, o, papel de reciclaje..</i>
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar. Espacio al aire libre o cerrado, sala, cuarto, garaje, patio.	Recomendaciones importantes: Trate de disfrutar de las actividades realizándolas a su ritmo. Trate de involucrar a personas de su burbuja social", invítelas.
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	Para la clase anterior se desarrollaron juegos tradicionales con materiales variados utilizando espacios disponibles tanto dentro como fuera de mi casa. Se ejecutaron tomando las previsiones del caso, para evitar accidentes y con base al nivel de la condición física sin excederme, tratando de involucra a algún miembro de mi burbuja social. Los juegos tradicionales desarrollados fueron: 1. Carrera de sacos. 2. Revancha o reto de Jackses a 5 o 6 rondas. 3. Saltar Suiza" 4. "Escondido"
Actividades para retomar o introducir el nuevo conocimiento.	En estos momentos de crisis sanitaria: ¿Sigo las recomendaciones y protocolos del Ministerio de Salud? ¿Puedo involucrar a miembros de mi burbuja social? ¿Se pueden crear o desarrollar juegos en mi entorno y con los materiales disponibles?
3. Pongo en práctica lo aprendido	



<p>3.1)La Rayuela</p>	<p>Para comenzar este juego:</p> <p>1-Dibuja en el suelo, con una tiza, o marcador, lo siguiente:</p>  <p>2. Para empezar a jugar necesitamos una piedra plana. El participante debe situarse detrás del primer número, con la piedra en la mano, y ha de lanzarla. El cuadrado en el que caiga se denomina "casa" y no se puede pisar.</p> <p>3. El participante, comienza a recorrer el circuito saltando a la pata coja en los cuadrados, el objetivo es pasar la piedra de cuadrado en cuadrado hasta llegar al 10 y volver a la casilla de salida.</p> <p>4. Si el participante, pierde el equilibrio o la piedra se sale del cuadrado, se pierde el turno y pasa al siguiente jugador. Se pueden añadir casillas u obstáculos para aumentar la dificultad del juego.</p> <p>5. Gana el juego el primer jugador que llegue a la casilla número 10 realizando el recorrido sin caerse, tirar la piedra fuera de la caja o pisar una línea.</p>
<p>3.2) Competencia de series” (dominadas):</p>	<p>Individual o parejas; competir tratando de realizar la mayor cantidad de series” seguidas, dominando una bola de hule, plástico, o de papel con los pies. Puedes realizar 10 seguidas? Anota la máxima cantidad, logrado de 4 intentos.</p> 
<p>3.3) Igual al anterior pero solo con la cabeza.</p>	<p>Puedes realizar al menos 5 cabeceos” seguidos? Anota la máxima cantidad, logrado de 4 intentos.</p>  <p>Variante: con pies, pecho, cabeza. Supera lo logrado anteriormente.</p>
<p>3.3) Juego: Guerra de pelotas”</p>	<p>Se crean dos “equipos” (puede ser 1 contra 1) colocados cada uno de ellos en una de las mitades del espacio definido, o patio. Entre ambos equipos, y dividiendo el campo de juego en dos mitades, se coloca una cuerda, o banco, conos, etc. El objetivo principal del juego es que cada alumno coja pelotas (10 cada uno, de material reciclado, papel) de su mitad de campo y lanzarlas al campo contrario. A la hora de lanzar podrán desplazarse por su terreno, pero no podrás pasar la cuerda (bancos, cuerda divisoria, conos, etc.) a la hora de lanzar las pelotas. Cada jugador, puede coger y lanzar como máximo una bola o pelota a la vez. No se pueden tener dos pelotas o más al mismo tiempo. El juego durará un tiempo determinado. Al agotarse el tiempo ganará el equipo que menos pelotas tenga en su campo.</p>



	
3.4) Enceste:	<p>Con bolas de papel, construida con material de reciclaje, dividir 5 o 10 bolas c/u, dos o más participantes (o individual). El objetivo es introducir la mayor cantidad de bolas de papel u otro material en el cesto o basurero, localizado al menos a 9-10 mtrs de distancia. Gana quién logre introducir más bolas.</p>  
3-5) Saltar suiza	Realice 10 saltos con los pies juntos y luego 5 saltos en cada pie. Descanse 2 a 3". Vuelva repetir.
3.6) Aflojar;	Camine realizando una respiración lenta y profunda 2-3 ". Realice 10 saltos como marioneta" (aflojar" todo el cuerpo)

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. Capacidad de crear juegos y deportes, que puedan practicarse en distintos ámbitos, con diversos materiales y en donde sea posible que todas y todos puedan jugar	Menciona generalidades de juegos y deportes, en distintos ámbitos, con diversos materiales y en donde sea posible que todo el estudiantado pueda jugar, mediante su ejecución.	Brinda aspectos importantes de los juegos y deportes, que puedan practicarse en distintos ámbitos, con diversos materiales y en donde sea posible que todo el estudiantado pueda jugar, mediante su ejecución.	Especifica juegos y deportes, con diversos materiales, que puedan practicarse en distintos ámbitos y en donde sea posible que todo el estudiantado pueda jugar, mediante su ejecución.
Marca con una X dentro del cuadro que indica el nivel que lograste.			