



## Guía de Trabajo Autónomo VII entrega.

### Semana del 26 de octubre al 30 octubre



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: DECIMO

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.<br>Materiales o recursos que voy a necesitar. | <i>Se sugiere:</i><br><i>Materiales generales: reloj, colchoneta o piso suave y plano.</i><br><i>Materiales que se pueden encontrar en su casa (una botella agua)</i> |
| Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar.<br>Piso plano y suave o zona verde                | Recomendaciones importantes para sus estudiantes.<br>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. | <p>Lea la siguiente información</p> <p><b>Atletismo</b></p> <p>El <b>atletismo</b> es considerado el deporte organizado más antiguo del mundo. Abarca numerosas disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos y pruebas combinadas.</p> <p>La primera referencia histórica al atletismo se remonta al año <u>776 a. C.</u> en Grecia, con una lista de los atletas ganadores de una competencia. Dentro del atletismo existen diversas modalidades de pruebas. Esto es algo muy completo ya que debido al atletismo surgieron muchos deportes. Se destacan las carreras a pie (velocidad, media distancia, fondo, carreras con vallas, campo a través, relevos...), los saltos (de longitud, de altura, triple salto, salto con pértiga), los lanzamientos (peso, jabalina, martillo...), la marcha atlética, y las pruebas combinadas. Estas últimas también se conocen como decatlón y, como su propio nombre indica, se compone de diez pruebas: tres de lanzamiento, tres de saltos y cuatro de carreras.</p> |



### 3. Investigo

|              |                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Indicaciones | <p>Escoja un evento de atletismo e investigue lo siguiente</p> <p>Donde se origino</p> <p>Características del deporte</p> <p>Reglas</p> <p>Récords mundiales en hombres</p> <p>Récords mundiales en mujeres</p> |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 4. Pongo en práctica lo aprendido

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Indicaciones | <p>Con lo aprendido en las guías anteriores realizo un calentamiento general y un estiramiento.</p> <p>Técnica de carrera</p> <p>Realizo los siguientes ejercicios de la siguiente forma 30 segundos de trabajo y 30 segundos de descanso. Voy a realizar tres veces cada uno de los ejercicios</p> <p>Rodillas arriba</p>  <p>Talones atrás</p>  <p>Trote en puntilla</p>  <p>Realizo una carrera o caminata de al menos 30 minutos según mi capacidad, puedo trotar si me siento muy cansado o caminar si es necesario.</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?



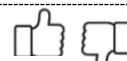
¿Me devolví a leer las indicaciones cuando no comprendí qué hacer?



**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. 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. |
| Marca con una X dentro del cuadro que indica el nivel que lograste.                                                   |                                                                                                                    |                                                                                                                  |                                                                                                                   |