



Guía de Trabajo Autónomo VI entrega.

Semana del 28 de septiembre 2 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 (89497812)
jaime.mora.abarca@mep.go.cr (88385766)
coachturri@gmail.com (83210731)
edusalmeron13@gmail.com (84000170)

Indicador de aprendizaje esperado: Reconoce aspectos vinculados a la promoción de la salud, contaminación ambiental y alimentación, mediante la práctica de la actividad física.

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, 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.	Lea la siguiente información Actividades Físicas al aire libre Son aquellas actividades que se realizan en contacto directo con la naturaleza y en las que aprendemos a disfrutar de ella, desenvolviéndonos con seguridad en este entorno y respetando al máximo su conservación y su equilibrio. 1.Menciono 4 actividades que realiza al aire libre. _____



3. Pongo en práctica lo aprendido

Indicaciones	<p>Con el conocimiento aprendido en guías anteriores, realizo una rutina de ejercicios al aire libre. Puede utilizar materiales que se encuentren en la naturaleza para realizar dicha rutina. La rutina debe tener los siguientes componentes.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Estiramiento 2. Calentamiento 3. Parte principal 4. vuelta a la calma <p>Utilizo hojas adicionales para realizar este trabajo y evidencio el trabajo realizado.</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 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.Reconoce aspectos vinculados a la promoción de la salud, contaminación ambiental y alimentación, mediante la práctica de la actividad física.	Menciona aspectos vinculados a la promoción de la salud, contaminación ambiental y alimentación, mediante la práctica de la actividad física.	Resalta aspectos vinculados a la promoción de la salud, contaminación ambiental y alimentación, mediante la práctica de la actividad física.	Distingue puntualmente aspectos vinculados a la promoción de la salud, contaminación ambiental y alimentación, mediante la práctica de la actividad física.
Marca con una X dentro del cuadro que indica el nivel que lograste.			

Realizado por JESR.