



## Guía de Trabajo Autónomo V entrega.

### Semana del 31 de 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

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 acciones para la aplicación de actividades de promoción de estilos saludable de vida, utilizando juegos, deportes y actividades dancísticas, como herramienta.

### 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, 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 <b>¿QUÉ SON LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE?</b> Los estilos de vida saludable son una estrategia global, que hace parte de una tendencia moderna de salud, básicamente está enmarcada dentro de la prevención de enfermedades y promoción de la salud, se generó por una declaración de la organización mundial de salud, para mejorar los factores de riesgo como alimentación poca saludable y sedentarismo. Los estilos de vida han sido considerados como factores determinantes y condicionantes del estado de salud de un individuo. La salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa a sí mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia y de asegurar que la sociedad en que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud.



### 3. Pongo en práctica lo aprendido

<p><b>Indicaciones</b></p> <p>Esta semana me enfocare en el calentamiento y otras actividades que puedo desarrollar para mantener un estilo de vida saludable.</p> <p>Que hare?</p> <p>Como lo hare?</p> <p>Donde lo hare?</p> <p>Este trabajo será individual.</p> <p>Calentar con ejercicios de activación muscular suaves. 5 min</p> <p>Trabajo en un lugar cómodo</p> <p>Puedo realizar esta actividad al aire libre si así lo deseo.</p> <p>Voy a realizar una rutina ejercicio funcional en casa</p> <p>Realizo 5 rondas de los siguientes ejercicios</p> <p>20 abdominales</p> <p>20 sentadillas</p> <p>20 desplantes</p> <p>20 Push ups</p>	  
---	---

<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?



¿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. Reconozco que es un estilo de vida saludable y como este puede ayudar a prevenir algunas enfermedades causadas por mala alimentación y sedentarismo.	Conozco teóricamente diferentes actividades que me permiten mejorar mi salud y cambiar así conductas riesgosas que influyen en mi estilo de vida	Comprendo la importancia de establecer estrategias para modificar conductas riesgosas que permitan mejorar mi estado de salud y mi estilo de vida.	Con base en lo aprendido durante las guías de trabajo ejecuto acciones como rutinas de actividad física acompañadas de una buena alimentación como un instrumento para promover un estilo de vida saludable.
Marca con una X dentro del cuadro que indica el nivel que lograste.			

Realizado por JESR.