



## Guía de Trabajo Autónomo VII entrega.

### Semana del 26 de octubre al 30 de 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: UNDECIMO

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: Reconoce el medio natural y el medio urbano, enfatizando la forma en que puede utilizarse para la realización de actividades de entrenamiento físico-deportivo y de recreación física.

### 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. <i>Preparo los materiales para la práctica.</i> 2. <i>Ejecuto las indicaciones paso a paso.</i>
Actividades para retomar o introducir el nuevo conocimiento.	<b>Lea la siguiente información</b> <b>Recreación</b> Se entiende por recreación a todas aquellas actividades y situaciones en las cuales esté puesta en marcha la diversión, como así también a través de ella la relajación y el entretenimiento. <b>Recreación en el medio natural</b> se refiere a aquellas actividades físicas que se desarrollan en un espacio natural, en las que el ritmo de ejecución lo impone el propio sujeto que las realiza y en las que se buscan sensaciones y emociones como vivencias.



### 3. Pongo en práctica lo aprendido



Indicaciones	<p>Rutina de ejercicios al aire libre. Con lo aprendido en las guías anteriores realizo un calentamiento general y un estiramiento.</p> <p>Voy a buscar 3 materiales presentes en el entorno que puedan ser útiles para realizar una rutina de ejercicios al aire libre. Programo una rutina de ejercicios al aire libre, esta debe de ser aproximadamente de 25 a 30 minutos utilizando los materiales que encontré en el entorno. Realizo la rutina que programe. Puede invitar a un familiar a realizar la actividad con usted si así lo desea. Este trabajo debe ser evidenciado.</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?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
¿Qué puedo mejorar, la próxima vez que realice la guía de trabajo autónomo?	



<b>Autoevalúo mi nivel de desempeño</b>			
<b>Indicador del aprendizaje esperado.</b>	<b>Niveles de desempeño.</b>		
	<b>Inicial</b>	<b>Intermedio</b>	<b>Avanzado</b>
Reconoce acciones que le permiten promover estilos de vida saludable y cambios en conductas riesgosas, mediante actividades físicas enfocadas en la salud.	Menciona aspectos que le permiten promover estilos de vida saludable y cambios en conductas riesgosas, mediante actividades físicas enfocadas en la salud.	Resalta aspectos relevantes que le permiten promover estilos de vida saludable y cambios en conductas riesgosas, mediante actividades físicas enfocadas en la salud.	Distingue puntualmente aspectos que le permiten promover estilos de vida saludable y cambios en conductas riesgosas, mediante actividades físicas enfocadas en la salud.
<b>Marca con una X dentro del cuadro que indica el nivel que lograste.</b>			

Realizado por JESR.