



Guía de Trabajo Autónomo VI entrega.

Semana del 12 al 16 octubre



Centro Educativo: COLEGIO TECNICO PROFESIONAL LA SUIZA

Educador/a: JORGE DIAZ (89497812), WALTER SOLANO (83210731) Y JOSE SALMERON (84000170)

Asignatura: EDUCACION FISICA Nivel: OCTAVO

Nombre del estudiante: _____ Sección: _____

Nombre y firma del padre de familia: _____

Fecha de devolución: _____ Medio para enviar evidencias: diazsequiveljorge@gmail.com
coachturri@gmail.com
edusalmeron13@gmail.com

Indicador de aprendizaje esperado: Ejecuta rutina de gimnasia artística, con actividades de parada de pino y parada de manos, que sirvan para entrenarse o recrearse físicamente.

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> https://www.youtube.com/watch?v=U_NVTuvxvyc (SI PUEDE OBSERVE ESTE ENLACE ANTES DE HACER LA RUTINA PRACTICA) RECOMENDADO.
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, 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	
	<i>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.</i>
Actividades para retomar o introducir el nuevo conocimiento.	En la sesión anterior se inició el proceso de formación de la destreza del rollo atrás en gimnasia. En estas próximas semanas se intentará consolidar dichos movimientos, y otros nuevos. Deberá buscar apoyo de familiares de su burbuja social para lograr con éxito la ejecución de los movimientos. Le solicito que solo aplique las actividades si tiene supervisión de un adulto. Por favor..
	<i>Repase brevemente y en su mente los ejercicios propuestos. Recuerde que para realizar ejercicios gimnásticos como estos, se debe cumplir dos aspectos fundamentales. Calentar muy bien y luego tratar de realizar las indicaciones anotadas para buscar que el movimiento sea excelente y minimice la posibilidad de lesión.</i>

Pongo en práctica lo aprendido

Indicaciones	<p>Esta semana me enfocare en el trabajo de flexibilidad porque trabajara gimnasia básica a manos libres.</p> <p>Que hare?</p> <p>Como lo hare?</p> <p>Donde lo hare?</p> <p>Este trabajo será individual.</p> <p>Calentar con estiramientos 10 min. Suave</p>	
---------------------	--	--



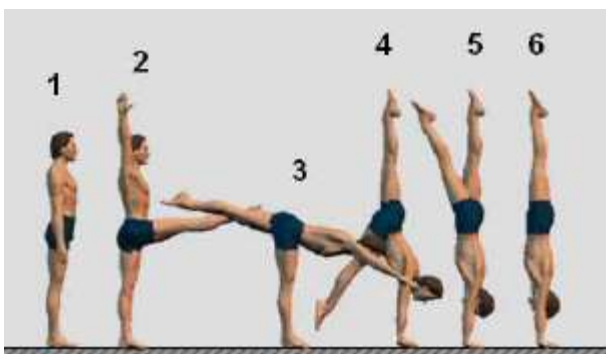
Continúe con 3 min de trote estacionario. Mientras trota, rote 10 veces los brazos adelante y 10 veces atrás, luego haga 10 segundos con elevación de rodillas y 10 segundos con talones atrás. Al final de los 3 minutos de trote, cierre con 20 multi saltos pequeños.

Indicaciones

PARA CERRAR EL CALENTAMIENTO PUEDES INTENTAR HACER EL PINO SIN LA PARED, PERO CON AYUDA DE TU APOYO O COMPAÑERO. Y SI TE ANIMAS PUEDES HACER EL PINO CON AYUDA Y LUEGO RODAR AL FRENTE (rollo al frente), PARA PONERTE EN PIE. IGUAL QUE LA IMAGEN FINAL. REALICE ESTA ACCION 5 VECES.



NUEVO TRABAJO PARADA DE MANOS.



OBSERVE LA IMAGEN. QUE SEMEJANZAS ENCUENTRA CON EL MOVIMIENTO DEL PINO DE LA CLASE ANTERIOR...

EJECUTE LA ACCION PRIMERO CERCA DE LA PARED. EL CONTACTO DE LAS MANOS EN EL SUELO DEBE SER A 15 CMS DE LA PARED APROXIMADAMENTE. LOS BRAZOS DEBEN ESTAR SIEMPRE DEBIDAMENTE EXTENDIDOS Y POR NINGUN MOTIVO PERMITIR QUE SE FLEXIONE EL CODO EN NINGUN MOMENTO.

PRIMERO EJECUTE 10 REPETICIONES DE FLEXION DE CADERA Y APOYO DE MANOS SEPARADAS AL ANCHO DE LOS HOMBROS CERCA DE UNA PARED (FIG 3 Y 4). IMPORTANTE: NO DEBE

ELEVAR LA PIERNA AUN. SOLO APOYAR SUS MANOS EN EL SUELO.

SIGUIENTE EJERCICIO. IGUAL AL ANTERIOR, PERO AHORA PROCEDA A REALIZAR 10 VECES LA ACCION SEMEJANTE A LA FIGURAS DE LA 1 A LA 3, SIEMPRE APOYANDO SUS MANOS EN EL SUELO CERCA DE LA PARED.

EL SIGUIENTE EJERCICIO SERA HACER DESDE LA POSICION DE FIGURA 3. APLIQUE 10 REPETICIONES DE TIJERAS (UNA PIERNA ARRIBA EXTENDIDA Y LUEGO LA OTRA CON RETORNO AL SUELO DE IGUAL MANERA. OBSERVE QUE LAS PIERNAS DEBEN ESTAR TOTALMENTE EXTENDIDAS.

CON AYUDA DE UN APOYO REPITA LA TIJERA Y TRATE DE TOCAR LA PARED CON EL TALON EN LA PARTE MAS ALTA. EL APOYO TRATARA DE AYUDARLE A QUE LOS DOS PIES LLEGUEN HASTA LA VERTICAL, ES DECIR AMBOS TALONES TOCANDO LA PARED. IMPORTANTE COLOCAR LOS PIES EN PUNTAS. (COMO DE PUNTILLAS). REPITA LA ACCION 10 VECES ANTES DE TERMINAR CON EL ESTIRAMIENTO FINAL.

FINAL DEL PROCESO



EJECUTE LA SECUENCIA DE ESTIRAMIENTOS DEL INICIO, PARA EL CIERRE Y ASI RECUPERAR TUS MUSCULOS. Cada ejercicio por 15 segundos

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

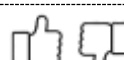
Pude cumplir con todas las actividades sugeridas en el tiempo establecido



Se me dificultó demasiado 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. Ejecuta rutina de actividades de gimnasia artística, con actividades de pino y parada de manos, que sirvan para entrenarse o	Indica aspectos básicos de una rutina de gimnasia artística, con actividades de parada de manos, que sirvan para entrenarse o recrearse físicamente	Relata acciones que benefician la práctica de rutinas de gimnasia artística, con actividades de parada de manos, que sirvan para entrenarse o recrearse físicamente	Lleva a cabo rutinas de de gimnasia artística, con actividades de parada de manos, que sirvan para entrenarse o recrearse físicamente.



recrearse físicamente.			
<i>Marca con una X dentro del cuadro que indica el nivel que lograste.</i>			