



Guía de Trabajo Autónomo VI entrega.

Semana del 28 setiembre a 2 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: diazesquiveljorge@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


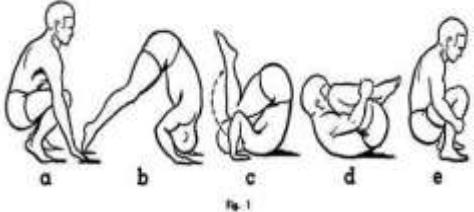

Pautas que debo verificar antes de iniciar mi trabajo. Materiales o recursos que voy a necesitar.	<i>Se sugiere:</i> <i>Materiales generales: reloj, colchoneta o piso suave y plano.</i> <i>Materiales que se pueden encontrar en su casa (una botella agua)</i> (SI PUEDE OBSERVE ESTE ENLACE ANTES DE HACER 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, 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	
	<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>



3. Pongo en práctica lo aprendido

<p>Indicaciones</p>	<p>Esta semana me enfocare en el trabajo de flexibilidad porque trabajara gimnasia básica a manos libres.</p> <p>Que hare? Como lo hare? Donde lo hare? Este trabajo será individual.</p> <p>Calentar con estiramientos 5 min. Suave</p>  <p>Cierre 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.</p> <p>Como cierre del calentamiento realizo 5 rollos adelante y 5 rollos atrás como se muestra en las imágenes..</p> <p>1- Ahora vamos a ejecutar la acción del punto “a” al punto “e”, con ayuda.</p> <p>Antes ponga atención especial a: Colóquese de frente a su colchoneta o material suave. Flexione rodillas y coloque sus manos en la colchoneta al ancho de sus hombros. La barbilla al pecho. Mientras mantiene esta posición, eleve la cadera o cintura y baje al mismo tiempo sus hombros flexionando sus codos. Se producirá un desequilibrio hacia adelante y le hará rodar hacia adelante.</p> <p>Asegúrese que sus pies siempre se mantendrán cercanos en todo momento y su barbilla en el pecho durante la acción.</p> <p>Pida a su apoyo que le ayude a ubicarse de pie al final del desplazamiento.</p> <p>Realice la acción varias veces pero descanse entre cada ejecución.</p>  <p>2- Observe esta secuencia de 5 pasos... Ahora trate de realizar la acción ejecutando todas recomendaciones en manos y barbilla y procure colocarse de pie al final del movimiento. Puede pedirle a su apoyo o ayuda que se coloque atrás y al final del movimiento le ayude a colocarse de pie.</p> <p>Notas importantes: los brazos en este movimiento son esenciales, para ayudar a empujar el cuerpo al final del rollo atrás y colocarse de pie.</p>  <p>TRABAJO NUEVO. TEMA: MOVIMIENTO DE PARADA DE PINO O PARADA EN TRES APOYOS</p> <p>PRIMERO ANTES DE HACER EL MOVIMIENTO ASEGURESE DE TENER UN ESPACIO CERCA DE UNA PARED IDEAL SERIA UNA SUPERFICIE PLANA Y SUAVE (TIPO COLCHONETA O ALMOHADA), PARA APOYAR LA CABEZA..</p>
----------------------------	--



OBSERVE LA FIGURA. EN LA PRIMERA IMAGEN PUEDE OBSERVAR COMO SE LAS MANOS Y EN EL SUELO.



UN TRIANGULO MANO DERECHA- CABEZA, MANO IZAQUIERDA- CABEZA. LA CABEZA (ZONA DE LA FRENTE), SE APOYA EN EL PISO. ESTO ES PARA DISTRIBUIR BIEN EL PESO DEL CUERPO.



COLOCA CABEZA FORMAN

CON AYUDA DE UNA PARED (UBIQUE SU CABEZA TAN CERCA COMO PUEDA, PERO

QUE NO TENGA CONTACTO CON ELLA).

TRATE DE ELEVAR PRIMERO UNA PIERNA, PERO TENGA EL CUIDADO DE QUE SUS MANOS Y CABEZA ESTEN EN POSICION ANTES DE APLICAR LA ELEVACION. PROCURE MANTENER SUS MANOS EN EL MISMO LUGAR SIEMPRE DURANTE LA ACCION.

PIDA A SU APOYO O COMPAÑERO LE ASISTA Y AYUDE A LLEVAR LAS DOS PIERNAS HASTA LA VERTICAL Y SOSTENGA LA POSICION FIRME Y FURTE CON BRAZOS Y CABEZA BIEN POSICIONADOS. NO DURE DEMASIADO TIEMPO EN POSICION INVERTIDA, PUEDE PROVOCAR MAREO. DESCANSE BIEN EN CADA INTENTO.

PARA BAJAR DE LA POSICION INVERTIDA, PRIMERO BAJE UNA PIERNA EXTENDIDA, MIENTRAS LA OTRA CONTINUA EN CONTACTO CON LA PARED DE APOYO. UNA VEZ ESA PIERNA EXTENDIDA EN EL SUELO PUEDE BAJAR LA OTRA DE IGUAL MANERA. PROCURE NO TOCAR EL SUELO CON LA RODILLA EN NINGUN CASO.

POR NINGUN MOTIVO SU APOYO DEBE SOLTAR SUS PIES MIENTRAS ESTA EN LA POSICION INVERTIDA. SOLO HASTA EL MOMENTO EN EL QUE DECIDE BAJAR DE LA POSICION.



ESTOY SEGURO QUE ESTE TRABAJO SERA DIVERTIDO PERO DIFICIL DE LOGRAR. PARA CERRAR ESTA FASE 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.



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 recrearse físicamente.	Indica aspectos básicos de una rutina de gimnasia artística, con actividades de pino, que sirvan para entrenarse o recrearse físicamente	Relata acciones que beneficien la práctica de rutinas de gimnasia artística, con actividades de pino, que sirvan para entrenarse o recrearse físicamente	Lleva a cabo rutinas de de gimnasia artística, con actividades de pino, que sirvan para entrenarse o recrearse físicamente.
Marca con una X dentro del cuadro que indica el nivel que lograste.			