



Guía de Trabajo Autónomo V entrega.

Semana del 14 al 18 de 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 (89497812)
jaime.mora.abarca@mep.go.cr (88385766)
coachturri@gmail.com (83210731)
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 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 CUIDADO PERSONAL cualidad o capacidad de darle gran importancia al mantenimiento del propio organismo, funcional y bello. Esto requiere que se desarrollen actitudes de preocupación por tener un estilo de vida que sea saludable y actitudes de identificación constante, de hábitos inadecuados o riesgosos para la salud, buscando modificarlos. Para darle valor a la responsabilidad y cuidado personal, se requieren actitudes fuertes que favorezcan el autocuidado y la autonomía, enfocadas en asumir control positivo del estilo de vida



3. Pongo en práctica lo aprendido

Indicaciones	<ol style="list-style-type: none">1. Con base en lo trabajado en las guías anteriores y haciendo uso de conocimiento producido por las vivencias diarias retomo los conceptos relacionados con salud y actividad física.2. Repaso diferentes ejercicios de estiramiento y calentamiento que he desarrollado en las guías anteriores.3. Los ejercicios debo realizarlos a mi propio ritmo, ya que solo yo conozco mi estado físico por lo que es importante no sobrepasar mis límites. <p>Rutina de trabajo físico</p> <p>Con base en los diferentes ejercicios de estiramiento y calentamiento que he realizado en las guías anteriores, realizare una rutina con una duración mínima de 10 minutos, puedo involucrar a los miembros de mi familia si ellos así lo desean. Posterior a esto realizare a mi propio ritmo una caminata combinada con trote durante 30 minutos y reflexionaré sobre las cosas positivas que tenemos mi familia y yo a pesar de la situación mundial de salud que atravesamos.</p> <p><u>Actividad de cierre</u></p> <p>Termino el ejercicio y sentado en el piso realizo diferentes ejercicios de estiramiento, y anoto los tres aspectos positivos que mi familia y yo hemos tenido durante la pandemia.</p> <ol style="list-style-type: none">1. _____2. _____3. _____
---------------------	---

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. 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.