



Guía de Trabajo Autónomo VI entrega.

Semana del 28 de septiembre 2 octubre



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: UNDECIMO

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: 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 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 Recreación 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. Recreación en el medio natural 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

Rutina de ejercicios al aire libre.
Indicaciones: busque un espacio cómodo y seguro al aire libre
Realice un estiramiento suave y controlado
Calentamiento:
Realizo 3 rondas de los siguientes ejercicios
15 sentadillas
15 jumping Jack
15 escaladores
15 gusanos



Parte principal

Realizo 5 rondas de los siguientes ejercicios en el menor tiempo posible

- 1) Trotar 200 metros
- 2) 20 desplantes
- 3) 10 push ups
- 4) 20 abdominales
- 5) 5 burpees





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
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.
Marca con una X dentro del cuadro que indica el nivel que lograste.			

Realizado por JESR.