



Guía de Trabajo Autónomo V entrega.

Semana del 14 al 18 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: UNDECIMO

profesor de materia

Nombre del estudiante: _____ Sección: _____

Nombre y firma del padre de familia: _____

Fecha de devolución: _____

Medio para enviar evidencias:

diazquiveljorge@gmail.com (89497812)
jaime.mora.abarca@mep.go.cr (88385766)
coachturri@gmail.com (83210731)
edusalmeron13@gmail.com (84000170)

Indicador de aprendizaje esperado: Reconozco el medio natural y el medio urbano, enfatizando la forma en que pueden aprovecharse 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> https://www.ujae.es/cultura-y-deporte/deporte/actividades-fisicas-en-el-medio-natural (SI PUEDE OBSERVE ESTE ENLACE. Son imágenes que reflejan los conceptos expresados para el objetivo esperado. 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	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.	<p>Lea la siguiente información</p> <p>CUALIDADES QUE SE DESARROLLAN EN EL ENTORNO NATURAL</p> <p>Las actividades en el entorno natural nos permiten desarrollar una serie de cualidades como serían:</p> <ul style="list-style-type: none">• Adquisición de hábitos higiénicos y saludables con respecto a uno mismo, los demás y el entorno.• Desarrollo de las cualidades físicas.• Estimulación sensorial.• Coraje, dominio de sí, endurecimiento, espíritu de sacrificio, audacia, valor, afán de superación y compañerismo como cualidades personales o psíquicas.• Inteligencia, memoria, aprendizaje de técnicas adecuadas e imaginación como cualidades intelectuales. <p>Las <u>Actividades en la Naturaleza</u> son las desarrolladas fuera del lugar habitual de residencia, en un medio poco modificado por el hombre y/o poco habitado por éste, y que requieren un aprendizaje de determinadas técnicas. En este apartado y en general vamos a hablar tanto de actividades como de deportes en la naturaleza.</p> <p>Enunciaremos y describiremos brevemente algunas Actividades y Deportes realizados en la naturaleza, comentando brevemente sus características y lo más significativo de ellos (pues existen muchas variedades y modalidades de algunos)</p> <ul style="list-style-type: none">• BICICLETA DE MONTAÑA: Especialidad de ciclismo de progresión en espacios naturales, empleando las técnicas y maquinaria características del ciclismo de montaña.• BUCEO O ACTIVIDADES SUBACUÁTICAS: Práctica de desplazamiento en medio hiperbárico con finalidad lúdica o recreativa.



- DESCENSO DE BARRANCO: Práctica consistente en el descenso de un barranco mediante el empleo de técnicas de descenso empleadas en montañismo, escalada, espeleología y natación.
- DESCENSO EN BOTE: Práctica que consiste en descender por aguas vivas en una embarcación neumática.
- ESCALADA: Actividad que consiste en subir o trepar por paredes verticales naturales o artificiales.
- ESPELEOLOGÍA: Actividad de exploración y progresión en cavidades subterráneas sorteando los obstáculos inherentes a éstas mediante el empleo de las técnicas y materiales característicos de la espeleología.
- MONTAÑISMO: Actividad de desplazamiento en montaña, realizada caminando, cuyo objetivo es el ascenso a montañas sin emplear en ningún caso las técnicas y materiales de escalada, alpinismo o esquí.
- MOTOS ACUÁTICAS: Actividad que se realiza en aguas abiertas o interiores en motos de agua, donde esté permitido por la normativa vigente.

CLASIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN LA NATURALEZA Una vez elaborado un listado de las actividades físicas y deportes en la naturaleza pasaremos a realizar una primera **clasificación, en atención al medio en que se desarrollan**. Aunque algunas actividades no se dan de forma única en un medio, tendríamos:

- Agua: Submarinismo, Piragüismo, Vela, Surf.
- Aire: Parapente, Ultraligero, Globo.
- Tierra: Bicicleta Todo Terreno, Senderismo, Espeleología, Escalada/Roca.

3. Pongo en práctica lo aprendido

Indicaciones	<p>Esta semana me enfocare en el calentamiento y otras actividades que puedo desarrollar en ambientes natural y urbano en mi comunidad.</p> <p>Que hare? Como lo hare? Donde lo hare? Este trabajo será individual.</p> <p>Calentar con estiramientos 5 min. Suave</p> <p>TRABAJO FISICO EN AMBIENTE NATURAL PUEDO REALIZAR ESTA ACTIVIDAD DE FORTALECIMIENTO EN MI CASA. PUEDO USAR ZONA VERDE O PATIO PARA HACERLO.</p> <p>Hare una caminata de observación por todo el patio de mi casa. Caminare por los alrededores. Hare una lista de objetos, o cosas que hay en mi casa para disfrutar en el ambiente natural. Por ejemplo una bola, un neumático de automóvil, etc. Una vez realizada la lista de objetos que tengo a mano. Voy a inventar una serie de actividades que puedo hacer con esos materiales. Ejemplo con la bola puedo hacer golpes con el pie todas las veces seguidas sin que el balón se me caiga, y otras variantes más desafiantes. Debo anotar o describir en este documento lo realizado con cada objeto. Si el recurso es bicicleta, por ejemplo, puede pedirle a sus padres el apoyo para hacer una pequeña gira por la naturaleza. Anote sus experiencias y sensaciones en todos los casos,</p> <p>FINAL DEL PROCESO</p> <p>EJECUTE LA SECUENCIA DE ESTIRAMIENTOS AL CIERRE PARA RECUPERAR SUS MUSCULOS. Cada ejercicio por 15 segundos.</p>
--------------	---





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 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. Reconozco el medio natural y el medio urbano, enfatizando la forma en que pueden aprovecharse para la realización de actividades de entrenamiento físico-deportivo y de recreación física..	Indico aspectos básicos de la práctica de actividades en el medio natural que pueden aprovecharse para la realización de actividades de entrenamiento físico-deportivo y de recreación física	Relato acciones de la práctica de actividades en el medio natural que pueden aprovecharse para la realización de actividades de entrenamiento físico-deportivo y de recreación física	Llevo a cabo prácticas de actividades en el medio natural que pueden aprovecharse como recursos para el entrenamiento físico-deportivo y de recreación física
Marca con una X dentro del cuadro que indica el nivel que lograste.			