**Guía de trabajo autónomo**

El **trabajo autónomo** es la capacidad de realizar tareas por nosotros mismos, sin necesidad de que nuestros/as docentes estén presentes.

|  |
| --- |
| Centro Educativo:  Educador/a:  Nivel: ***Noveno año***  Asignatura: ***Artes Industriales*** |

****

1. **Me preparo para hacer la guía**

Pautas que debo verificar **antes de iniciar** mi trabajo.

|  |  |
| --- | --- |
| Materiales o recursos que voy a necesitar | * *Material dado en clase sobre ajustes ergonómicos para la bicicleta o teléfono móvil con internet/ computadora con internet* * *Materiales generales como cuaderno, borrador, lápiz o cinta métrica, metro o lo que conocemos como centímetro para coser, calculadora, entre otros.* |
| Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar | Iluminación preferiblemente natural  Pared con espacio para trabajar |
| Tiempo en que se espera que realice la guía | 50 minutos |

******

1. **Voy a recordar lo aprendido en clase.**

|  |  |
| --- | --- |
| Indicaciones | *Para recordar lo que se aprendió en la clase, utilice un cuaderno u hoja color blanco para responder las siguientes preguntas:* |
| Actividad  Preguntas para reflexionar y responder | 1. *¿Qué ajustes se le deben hacer a la bicicleta?* 2. *¿Porqué la bicicleta tiene que adaptarse al tamaño de la persona?*   ***Recuerdo:*** *Ergonomía:* Estudio de las condiciones de adaptación de un lugar de trabajo, una máquina, un vehículo, etc., a las características físicas y psicológicas del trabajador o el usuario.   1. *¿Cuáles son los ajustes ergonómicos que se deben hacer a la bicicleta según las características físicas del usuario?* |

** Pongo en práctica lo aprendido en clase**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Indicaciones | 1. *Complete el siguiente cuadro con las medidas necesarias para realizar los ajustes ergonómicos a una bicicleta según sus características físicas. Para lograrlo necesita la colaboración de otra persona en su hogar.*  |  |  |  | | --- | --- | --- | | Nombre: | | | | Medida de la entrepierna: |  | | | Altura del asiento: | (Entrepierna\*0.85) |  | | Talla del marco: | Montaña (entrepierna\*0.5) | Pulgadas | | Ruta (entrepierna\*0.65) | Cm | | Medida del codo hasta el puño cerrado: | |  | | Distancia del asiento a la manivela: | Medida del codo+ 4 cm |  |  1. *Usando la calculadora realice las mediciones y operaciones para completar el cuadro* 2. Resultado de imagen para medida de la entrepierna*Altura del asiento:*  * **Descalzo**, coloque los talones y la espalda contra la pared. * **Con la ayuda de un amigo, coloque el cuaderno entre las piernas y se mide la distancia del lomo del cuaderno hasta el suelo y esa es la medida de la entrepierna, anótela en el cuadro.** * Esta medida se multiplica por 8,85 para conocer la altura teórica del asiento desde el eje del peda l hasta la superficie del asiento. * Luego multiplica la entrepierna por 0.5 para conocer la talla en pulgadas para el tamaño del marco, no olvide anotarlo en el cuadro. * Por último utilice la medida de la entrepierna para conocer la talla del marco en una bicicleta de ruta, multiplicando la entrepierna por 0.65, anótelo en el cuadro.  1. *Distancia del asiento hasta los espánders de la manivela:*  * Resultado de imagen para distancia del codo al manillar*Usando la cinta métrica, metro o centímetro, mida la distacia del codo hasta el puño cerrado y anótelo en el cuadro.* * *Realice el cálculo de la distancia entre el asiento y la manivela y anótelo en el cuadro.*   *Para elaborar este trabajo debe utilizar el material visto en clase o puede tomar algunas ideas en el siguiente enlace:* <https://www.maillotmag.com/afondo/biomecanica-casera-los-primeros-ajustes-tu-bici-de-carretera> *o de otra información que encuentre en internet sobre el tema. También puede pedir información a un adulto de su familia o comunidad que trabaje en este oficio, de hacerlo, recuerde siempre acompañarse de uno de sus padres o encargados.* |
| Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse | * + - * Resultado de imagen para recuerde*Leer las indicaciones y las tareas solicitadas.* * *Subrayar las palabras que no conoce y buscar su significado.* * *Regrese a alguna indicación en caso de no haber comprendido qué hacer.* * *Revisar si realizó todo lo solicitado o le faltó hacer alguna actividad*      * + *¿Qué sabía antes de estos temas y qué sé ahora?*   + *¿Qué puedo mejorar de mi trabajo?*   + *¿Cómo le puedo explicar a otra persona lo que aprendí?* |

***Ahora voy a evaluar el trabajo que realicé:***

|  |  |
| --- | --- |
| **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 con detenimiento? |  |
| ¿Subrayé las palabras que no conocía? |  |
| ¿Busqué en el diccionario o consulté con un familiar el significado de las palabras que no conocía? |  |
| ¿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 | |
| ¿Leí mi trabajo para saber si es comprensible lo escrito o realizado? |  |
| ¿Revisé mi trabajo para asegurarme si todo lo solicitado fue realizado? |  |
| ¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé? |  |
| Explico ¿Cuál fue la parte favorita del trabajo?  ¿Qué puedo mejorar, la próxima vez que realice la guía de trabajo autónomo? | |