# E:\Users\hvillalobosb\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Outlook\CCF503HL\Trsnformación.jpg

# Guía de trabajo autónomo (plantilla)

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**Asignatura: **Ciencias** |

****

1. **Me preparo para hacer la guía**

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

|  |  |
| --- | --- |
| Materiales o recursos que voy a necesitar  | Cuaderno, hojas blancas o un pliego de papel grande, lápices de colores, recortes de revistas o periódicos. |
| Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar  | La guía se realiza de forma autónoma. El lugar para trabajar, debe ser un lugar cómodo, con iluminación, se debe disponer de un lugar donde no se vaya a distraer fácilmente, un sitio en el cual pueda extender los materiales de trabajo. En la medida de lo posible, tener acceso a computadora con internet o celular con internet. |
| Tiempo en que se espera que realice la guía  | Cuatro horas, distribuidas en la semana. |

******

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

|  |  |
| --- | --- |
| Indicaciones  | * Recuerde, al iniciar el presente trabajo, debe leer con detenimiento los textos, o bien, observar los videos y tomar notas en el cuaderno, puede pausar el video o leer las veces que necesite, el texto para comprender y que le quede claro la información.
* Los trabajos realizados los debe guardar para presentarlos a su docente y comentarlos en clase cuando este con los(as) compañeros(as)
* Puede utilizar otras fuentes de información diferentes a las indicadas en esta ficha.
 |
| Actividad Preguntas para reflexionar y responder  | Se ha preguntado, ¿cuáles condiciones considera que son necesarias para desarrollar un estilo de vida saludable? ¿Su estilo de vida es saludable? ¿Por qué?Observe el siguiente video, referente a una encuesta hecha por varias instituciones estatales y Unicef en centros educativos del país, la cual revela que más del 30% de los adolescentes de Costa Rica tienen sobrepeso…veámoslo:**Sobrepeso y obesidad en la juventud de Costa Rica**<https://www.youtube.com/watch?v=ZR1wx4UVlck>Observe y analice:* El siguiente gráfico de resultados de una encuesta a la población:

|  |  |
| --- | --- |
|  | * ¿Cuál de estas situaciones cree que tiene un mayor impacto negativo en la salud de la población en general? ¿Por qué?
* ¿Qué acciones positivas propone para cambiar esta situación?
 |

* El cuadro, muestra la causalidad entre los factores de riesgo alimentario y su resultado en enfermedades no transmisibles, en América Latina y el Caribe

|  |  |
| --- | --- |
| * ¿Cuáles son los nutrientes que se carecen en una dieta baja en frutas?, ¿y de una dieta baja en verduras?, ¿O de una dieta baja en cereales integrales?
* ¿Cuál considera que es la causa de la baja dieta de frutas, verduras y legumbres en América Latina?
* ¿Estos datos tienen relación con el informe del estudio, que ofrece el video de Costa Rica?
 |  |

 |

****

1. **Pongo en práctica lo aprendido en clase**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Indicaciones

|  |
| --- |
| ***Decálogo de alimentación y actividad física*** |
| **1.** Consuma agua pura | **2.** Duerma bien |
| **3.** Realice actividad recreativa | **4.** Consuma menos sal y azúcar |
| **5.** Sea optimista. Sonría | **6.** Consuma frutas y verduras |
| **7.** Realice ejercicio físico | **8.** Evite consumir cómico chatarra |
| **9.** Evite drogas, alcohol y tabaco | **10.** Practicar lo anterior en todo lado. |

 | Ahora, lea los siguientes documentos:**Guías alimentarias para Costa Rica**<https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/guiasalimentarias/guia_alimentarias_2011_completo.pdf>**Enfermedades crónicas con implicaciones nutricionales**<http://www.fao.org/3/w0073s/w0073s0r.htm>Elabore un cuadro resumen con la información que se le brinda en los documentos. El cuadro se basará en las diversas **ventajas y desventajas de los hábitos de consumo** y **la correcta manipulación de alimentos**, para **prevenir enfermedades que afectan el cuerpo humano**.Luego, va a proponer **acciones que promueven estilos de vida saludables**, favorecedores del funcionamiento de los diferentes sistemas del cuerpo humano, para lo cual, va a elaborar un video o una presentación en power point.En el cuadro, se le ofrece una orientación para el guión, debe escoger la imagen que lo represente.***Aproveche al máximo sus alimentos***Cuatro mensajes de orientación alimentaria positiva, simples, directos, para promover patrones de consumo saludables y realistas a todos los grupos de edad y estimular la adopción de enfoques acertados y prácticos sobre alimentación y nutrición.

|  |
| --- |
| **Orientación para el video o presentación power point:** |
| **Texto** | **Imagen** |
| 1. ***Disfrute comiendo alimentos variados***

El consumo de una amplia variedad de alimentos es necesario y que se pueden disfrutar todos los tipos de alimentos como parte de una dieta completa.Los alimentos y el comer necesitan considerarse de manera positiva. |  |
| 1. ***Coma lo justo para cubrir sus necesidades***

Las necesidades nutricionales son cambiantes en el ciclo de vida y pueden ser mejor satisfechas a partir de alimentos disponibles en la localidad. |  |
| 1. ***Proteja la calidad e inocuidad de sus alimentos***

Se deben hacer todos los esfuerzos posibles y necesarios para proteger la calidad e higiene (inocuidad) de los suministros de alimentos dentro de los hogares, escuelas y otras instituciones. |  |
| 1. ***Manténgase activo y en forma***

El cuerpo humano necesita hacer ejercicio para funcionar bien y mantenerse saludable. |  |

Divulgue y socialice su video o presentación, con su familia, compañeros y la comunidad, ¡¡está promoviendo estilos de vida saludables y positivos!!  |
| Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse | Al terminar el trabajo reflexione sobre lo realizado, a través de plantear preguntas como: * ¿Comprendí la temática desarrollada?, ¿la puedo relacionar con otros temas cotidianos?
* ¿Qué cambiaría en mi trabajo?
* ¿Le puedo explicar a otra persona lo que aprendí?
* ¿Me agradó trabajar de forma autónoma, sin el grupo de compañeros(as) y sin el docente?
* ¿Utilizaría otro tipo de actividades? ¿Cuáles?
 |

*Ejemplo de matriz de autorregulación y evaluación que puede incluir en la guía de trabajo autónomo:*

|  |
| --- |
| **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? |