

**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: **primer año**Asignatura: **Educación Física** |

****

1. **Me preparo para hacer la guía**

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

|  |  |
| --- | --- |
| Materiales o recursos que voy a necesitar  | *Con la ayuda de mis padres o algún adulto, realizaré las actividades que me solicitan.** *Espejo grande.*
* *Objetos pequeños redondos como por ejemplo piedras, bolinchas entre otros.*
* *O materiales que se pueden encontrar en casa (juguetes, bodoques de papel etc.)*
 |
| Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar  | El espacio que voy a utilizar debe de ser un área despejada sin objetos que me puedan lastimar, por ejemplo puede utilizar el patio de la casa, un jardín, cochera entre otros. |
| Tiempo en que se espera que realice la guía  |  Requiero de 5 a 15 minutos. |

******

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

|  |  |
| --- | --- |
| Indicaciones  | * *Recuerdo que con mi profesor de Educación Física identificamos las siguientes partes del cuerpo: cabeza, tronco, brazos y piernas.*
* *Menciono las partes del cuerpo y las toco frente a un espejo.*

Resultado de imagen de mirandose el cuerpo al espejo niño* *Repaso las diferentes acciones que realizamos con mi cuerpo, por ejemplo agacharme (flexión) y seguidamente ponerme en posición de puntillas con los brazos estirados hacia arriba (extensión). También puedo mover los brazos hacia los lados, hacia un lado y hacia el otro. Me guío con las siguientes imágenes.*

Resultado de imagen de flexinar mi cuerpo niños*Flexión*Resultado de imagen de dibujo caminar de puntillas *Ponerse de puntillas*Resultado de imagen de mover brazos un lado y otro niños*Poner los brazos estirados** *También repaso como realizamos las siguientes agrupaciones: hilera (un compañero detrás del otro) y fila (un compañero a la par del otro). Los repaso en los siguientes cuadros:*

Resultado de imagen de hacer hileras niños*Hilera*Una hilera de niños juntos Foto Premium  *Fila* |
| Actividad Preguntas para reflexionar y responder  | *Me pregunto:** *¿Cómo puedo mover mi cuerpo?*
* *¿De qué forma puedo flexionar y estirar mi cuerpo?*
* *¿Puedo formar con objetos en casa una hilera?*
* *¿Puedo formar con los objetos en casa una fila?*
 |

****

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

|  |  |
| --- | --- |
| Indicaciones  | *1. Pido ayuda a un miembro de mi familia (papá, mamá, hermano o hermana mayor etc.) para jugar “doctor y paciente”. Él o ella es el doctor que me da indicaciones y yo las realizo:* *El doctor le indica al paciente: “Toca tu cabeza”, “Mueve tu cabeza.”**Yo toco mi cabeza y muevo mi cabeza y así continuamos con las otras partes del cuerpo.**2. Con los objetos que busqué en casa: piedras, bolinchas, juguetes etc. formo una hilera y una fila.* |
| Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse | Respondo a estas preguntas:*¿Pude mover mi cuerpo?* *¿Pude flexionar y estirar mi cuerpo?**¿Pude formar con objetos en casa una hilera?* *¿Pude formar con los objetos en casa una fila?* |

|  |
| --- |
| **Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender**  |
| Reviso las acciones realizadas **durante** la construcción del trabajo.Coloreo encima del símbolo al responder las siguientes preguntas  |
| ¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé? |  |
| ¿Reviso mi trabajo para asegurarme si todo lo solicitado fue realizado? |  |