**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:  Asignatura: |

****

1. **Me preparo para hacer la guía**

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

|  |  |
| --- | --- |
| Materiales o recursos que voy a necesitar | El educador/a sugiere:   * Celular, computadora con acceso a internet. * Un paño o alfombra. * Un recipiente con agua. |
| Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar | Espacio limpio y desinfectado (sala de la casa, corredor) de aproximadamente unos 2 metros cuadrados y preferiblemente ventilado. |
| Tiempo en que se espera que realice la guía | Acorde a la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (60 minutos diarios). |

******

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

|  |  |
| --- | --- |
| Indicaciones | *El educador/a:*  *Nombre de la unidad: “Promoviendo salud: mi comunidad y yo activos y saludables”*    *Reconoce acciones que le permiten promover estilos de vida saludable y cambios en conductas riesgosas, mediante actividades físicas enfocadas en la salud.* |
| Actividad  Preguntas para reflexionar y responder | *El educador/a:*   * 1- La promoción de cambios en conductas riesgosas para la salud: a- ¿cómo ayudar a que una persona sedentaria empiece a ser más activa?   b- ¿cómo ayudar a una persona fumadora, a dejar ese hábito? c- ¿cómo ayudar a una persona alcohólica a dejar ese hábito? d-¿en qué le puede ayudar a las personas fumadoras, alcohólicas y a las fármaco dependientes, la práctica de ejercicio físico o deportes? |

****

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

|  |  |
| --- | --- |
| Indicaciones | *\*El educador/a:*   * *Redacta indicaciones* ***claras*** *que especifique que debo hacer, cómo hacerlo, donde plasmar el trabajo y que materiales requiere.*   *Las anteriores actividades buscan desencadenar en el estudiantado, el desarrollo de actividades físicas y de ejercicio físico, que sirvan para construir conocimientos sobre estilos de vida, la importancia y la forma de promover estilos saludables de vida. Es importante que el o la docente rete o desafíe al estudiantado a realizar juegos novedosos, involucrando distintos tipos de materiales, con límites diversos, para estimular mucho la creatividad y sobre todo, la producción tanto individual como colectiva.*  *Se recomienda ver los siguiente enlaces.*  <http://www.paidotribo.com/pdfs/1359/1359.0.pdf>  <https://www.youtube.com/watch?v=Mpg-jPuDt_A>  Ejecutar la siguiente rutina, entre otras.    **Importante:** No debe nombrar los indicadores de la habilidad en las indicaciones que se dan a los estudiantes, solo están inmersos en lo solicitado.   * *Recuerde potenciar el conversar con familiares, observar objetos de su entorno, buscar información, si son lecturas debe incluirlas.* |
| Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse | *El educador/a:*   * *Promueve la* ***autorregulación*** en las actividades, a través de e*scribir pautas que se realizan durante el proceso, por ejemplo:*    + *Leer las indicaciones y las tareas solicitadas.*   + *Subrayar las palabras que no conoce y buscar su significado.*   + *Sugerir “devolverse” a alguna indicación en caso de no haber comprendido qué hacer.*   + *Reviso si realicé todo lo solicitado o me faltó hacer alguna actividad* * *Genera* ***reflexión*** *sobre lo realizado a través de plantear preguntas como:*    + *¿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?* |

*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 favorito del trabajo?  ¿Qué puedo mejorar, la próxima vez que realice la guía de trabajo autónomo? | |