**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? |