# 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: Décimo año.  Asignatura: Educación Física. |

La presente guía pretende promover la actividad física en la casa de la población estudiantil del Tercer Ciclo y Educación Diversificada, integrando a la familia en este proceso.

La actividad física es esencial para el mantenimiento, mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad. Esta contribuye en desarrollar un mejor estilo de vida, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales.

Practicar al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o intensa; durante esta sesión de deben combinar actividades que refuercen las diferentes aptitudes físicas y ayuden en un mejor mantenimiento de los músculos y huesos. También se liberan endorfinas, sustancia que aumentan el estado de bienestar y disminuyen la sensación de dolor emocional.

La cantidad de veces que se puede realizar como mínimo es de tres veces por semana o incluso más días intercalando días de descanso.

****

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 con acceso a internet.* * *Un paño o alfombra.* * *Una botella con agua potable.* * *Ropa cómoda.* |
| Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar | *Espacio limpio y desinfectado (sala de la casa, corredor) de aproximadamente 2 metros cuadrados y preferiblemente ventilado. Incluso un patio al aire libre (si está dentro de la propiedad).* |
| 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:*   * *Redacta indicaciones* ***claras*** *de la tarea a realizar siguiendo un paso a paso.* |
| Actividad  Preguntas para reflexionar y responder | *El educador/a:*   * *¿Por qué es importante promover la salud?* * *¿La actividad física promueve una vida saludable?* * *¿Qué otras cosas promueve una vida saludable?* |

****

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

|  |  |
| --- | --- |
| Indicaciones | ***Nivel****: Décimo*  ***Título:*** *“Promoviendo salud: mi colegio y yo activos y saludables”*  ***Aprendizajes colectivos e individuales por lograr:***  *Cómo organizar actividades para la promoción de salud, aplicando actividad física como eje central.*  ***Habilidad:*** *Estilos de Vida Saludables*  ***Actividades:***  *El estudiantado debe realizar las diferentes sesiones de entrenamiento, estas las puede hacer solos o con el apoyo e involucrando a la familia. Por su parte al ser cinco sesiones, cada estudiante puede tener dos días de descanso intercalados en la semana o podría dejar el sábado y el domingo como días libre.*  ***Día 1***  ***Calentamiento para antes de las sesiones de los 5 días.***  *Circuito de cuatro veces (1 minuto + 12 burpees + 12 lumbares*)  [Circuito para perder peso en casa con material – TodoEntrenamientos](https://www.google.com/url?sa=i&url=https://todo-entrenamientos.com/entrenamientos/fitness/rutinas/perder-peso-desde-casa-es-posible/circuito-para-perder-peso-en-casa-con-material/&psig=AOvVaw1jibVAnth9NTMM2l1Wlap_&ust=1585943963706000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCLCjvdbXyegCFQAAAAAdAAAAABAD)  [Ejercicios para hacer en casa (x): superman | Quiero cuidarme](https://www.google.com/url?sa=i&url=https://quierocuidarme.dkvsalud.es/todo-salud/superman&psig=AOvVaw3-B0YfwDQEPPOnrLqaIO4I&ust=1585942742754000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCJjB9pXTyegCFQAAAAAdAAAAABAD)  *Correr en el mismo lugar Burpees Lumbares*    *Recuerda que cuando se ejercita los músculos del abdomen(realizar 30 adbominales) de igual manera se debe ejercitar el musculo dorsal. ¿Qué ejercicios puedo realizar para ejercitar el musculo dorsal, crea tu rutina?*  ***NOTA:*** *Se debe finalizar siempre ejecutando la rutina de estiramiento (verla al final).*  ***Día 2***  ***Calentamiento (verlo al inicio):***  *Hacer variantes a la rutina (todos los ejercicios, en duración, ejecución, entre otros) del Día 1 y ejecutarla.*  ***NOTA:*** *Se debe finalizar siempre ejecutando la rutina de estiramiento (verla al final).*  ***Día 3***  ***Calentamiento (verlo al inicio):***   1. Jumping jacks. 2. Sentadillas sostenido contra la pared. 3. Lagartijas con codo pegando al cuerpo. 4. Abdominales 5. Subir a una silla. 6. Sentadilla 7. Tricep en silla (fondos). 8. Plancha. 9. Correr en el mismo lugar elevando rodillas. 10. Desplante al frente. 11. Y 12. Inicio en plancha, roto el tronco y quedo en oblicuos   *rutina de ejercicios en casa para hombres*  *Con base en los ejercicios dados arma tu propia rutina (se deben hacer todos, establecer el tiempo de descanso - ejecución y por último las series).*  ***NOTA:*** *Se debe finalizar siempre ejecutando la rutina de estiramiento (verla al final).*  ***Día 4***  ***Calentamiento (verlo al inicio):***  *Se debe escoger una rutina de los días 1, 2 ó 3, y la ejecute (la que más te gusto).*  ***NOTA:*** *Se debe finalizar siempre ejecutando la rutina de estiramiento (verla al final).*  ***Día 5***  ***Calentamiento (verlo al inicio):***    *La idea es que decidas cuánto tiempo va a hacer cada ejercicio y lo ejecute.*  *Estiramiento para después de la actividad de cada uno de los 5 días.* |
|  |  |
| 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? | |