**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 |

****

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* * *Ropa cómoda* |
| 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 colegio y yo activos y saludables”  Conocimiento básico de las teorías y procesos de promoción de la salud, retomando aprendizajes previos. |
| Actividad  Preguntas para reflexionar y responder | *El educador/a:*   * *El estudiante debe acceder al siguiente link (*[*https://www.youtube.com/watch?v=1ySXvBhXI5U*](https://www.youtube.com/watch?v=1ySXvBhXI5U)*) documento escrito (http://www.bnm.me.gov.ar/giga1/documentos/EL000822.pdf)* * *Con estos dos insumos el estudiante debe reflexionar sobre la importancia saber comer y alimentarse de la mejor manera.* * *Los y las estudiantes realizan un reporte, acerca de la importancia de los alimentos, donde se aclara la diferencia entre comer y alimentarse* |

****

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.   * *Mediante el uso de los videos y el documento el estudiantado debe hacer análisis de discusión con su familia. Logrando determinar cómo se encuentra la alimentación de la familia.* |
| 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.*   + *Subrayarlos buenos y malos hábitos de alimentación de la familia.*   + *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 acciones malas en alimentación se hace en mi familia?*   + *¿Qué puedo mejorar en la alimentación de mi familia?*   + *¿Cuáles sería los principales cambios de alimentación en mi familia?* |

*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? |  |
| ¿Evidencie los diferentes hábitos de alimentación de mi familia? |  |
| ¿Busqué variantes para mejorar la alimentación de mi familia? |  |
| ¿Investigue los beneficios de una alimentación saludable? |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **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 alimentación para asegurarme si todo lo solicitado fue realizado? |  |
| ¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé? |  |
| Explico ¿Cuál fue la parte favorito de analizar mi alimentación?  ¿Qué puedo mejorar, la próxima vez que realice la guía de trabajo autónomo? | |