# 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: Noveno 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 debo calentar al iniciar una actividad física?* * *¿Por qué debo calentar al iniciar una actividad física?* * *¿A qué edad debo hacer actividad física y para qué?* |

****

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

|  |  |
| --- | --- |
| Indica-  ciones | ***Nivel:*** *Noveno*  ***Título****: “Cuidándome y entrenándome en mi entorno”*  ***Aprendizajes colectivos e individuales por lograr:***  *Conocimiento básico sobre los principios del entrenamiento físico y de sus aplicaciones a la persona joven.*  ***Habilidad:*** *Aprender a Aprender*  ***Actividades:***  *El estudiantado debe realizar las diferentes sesiones de entrenamiento, estas las puede hacer solos, con el apoyo e incorporando 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.*  ***Calentamiento para los 5 días (antes de la rutina).***  *Circuito de tres veces (1 minuto + 10 burpees + 10 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***  ***Nota:*** *es muy importante en el ejercicio abdominales, NO hacer fuerza o presión sobre la cabeza, es solamente un apoyo muy suave.*  ***Estiramiento para los 5 días después de la rutina:*** |
| 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? | |