**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: Octavo 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, 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  |  |

******

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

|  |  |
| --- | --- |
| Indicaciones  | El educador/a: Nombre de la unidad: “Cuidándome y entrenándome en el colegio”Reconoce por medio de la ejecución de rutinas, los conceptos y formas de estructurar los procesos de entrenamiento y cualidades físicas. |
| Actividad Preguntas para reflexionar y responder  | El educador/a: El entrenamiento físico: a- Concepto b- Objetivos del entrenamiento físico: b.1- Mejora de la condición física (para mejorar la salud/calidad de vida) b.2- Mejora de la capacidad para rendir en el deporte b.3- Como recreación física ¿Cuáles son los componentes de la aptitud física relacionados con la salud?: a- resistencia aeróbica, b- fuerza muscular, c- flexibilidad, d- resistencia localizada e- composición corporal La sesión de entrenamiento (calentamiento, parte principal, vuelta a la calma).Tipos de actividades físicas para entrenar cada cualidad física: a- Familias de actividades según cualidad (actividades de elasticidad, de fuerza, etc.) b- Requisitos para ejecutarlas con seguridad (la postura correcta, la forma de respirar, la alimentación previa, la hidratación antes, durante y después). 5- ¿Cómo elaborar una rutina básica de entrenamiento físico para la salud, aplicable a personas adolescentes de 13 a 18 años de edad? |



 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.**El calentamiento**Se propone elaborar un calentamiento, con material de desecho que este en sus casas.En la medida de los posible que averigüen el IMC y para qué sirve?**La resistencia cardiovascular**Práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular que puedo desarrollar en casa¿Cómo se determina la frecuencia cardiaca?**Flexibilidad**Aportan y ejecutan diferentes ejercicios de flexibilidad.Se realizan ejercicios de estiramiento como parte de la vuelta a la calma.La guía de trabajo autónomo va a desarrollar por su formato la habilidad de aprender a aprender (planificación, autorregulación y evaluación), si es su decisión pedagógica, utilice otra habilidad como metodología en el proceso de construcción del conocimiento para lograr el aprendizaje esperado.Hacer referencia al siguiente enlace:<https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_40/CRISTINA_REDONDO_1.pdf>Ejecutar la siguiente rutina entre otras:Resultado de imagen para rutina para desarrollar flexibilidadImportante: 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 escribir 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 actividadGenera 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? |