**Guía de trabajo autónomo**

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: segundo 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 | *Se podrán utilizar los siguientes materiales, cajas de cartón, colchonetas, tatamis, espumas entre otros. Dispositivo con acceso a internet tal como tableta, teléfono móvil o computadora (esto es opcional).* |
| Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar | El espacio que voy a utilizar debe de ser un área despejada sin objetos que me puedan lastimar, por ejemplo se puede utilizar el patio de la casa, el jardín o la cochera.  Se deben de acatar las medidas establecidas por el Ministerio de Salud, de mantener la distancia de metro y medio entre cada persona y de levarse las manos antes y después del juego. |
| Tiempo en que se espera que realice la guía | Requiero 30 minutos. |

******

1. **Voy a recordar lo aprendido y / o aprender**

|  |  |
| --- | --- |
| Indicaciones | ***Es necesaria la supervisión de una persona adulta.***  *Pido a un adulto en mi hogar que supervise mi trabajo, el cual consistirá en realizar el movimiento denominado “rollo hacia delante”, para lo cual observaré junto a la persona adulta un video explicativo del movimiento. Si no tengo acceso a internet seguiré la explicación siguiente. Utilizaré como base de apoyo en el suelo una colchoneta, tatami, cartón, espuma etc.* |
| Actividades para retomar o introducir el nuevo conocimiento  Preguntas para evaluarse y auto evaluarse | ***Es necesaria la supervisión de una persona adulta.***  *Observo junto con la persona que me supervisa en el enlace siguiente, el video explicativo de rollo hacia adelante.*  (<https://es.wikihow.com/hacer-un-rollo-adelante>)  *Si es necesario observar la explicación varias veces, lo realizo.*  *Si no tengo acceso a internet, observo el siguiente cuadro y la explicación.*  https://4.bp.blogspot.com/-3vnH0Wql5JA/TpDlEM9KQUI/AAAAAAAAABo/M3MM8fowjHU/s1600/1.jpeghttps://2.bp.blogspot.com/-KMlGnPq4_Wc/TpDlEckjg0I/AAAAAAAAABs/2VZrPfd5Mh4/s1600/2.jpeghttps://4.bp.blogspot.com/-Otq5xbPQDOc/TpDlDxTztMI/AAAAAAAAABk/A0IKbEW7QSM/s1600/3.jpeg  ***Rollo hacia adelante:*** *Sobre una base colocada en el suelo para no lastimarse (cartones, espuma, colchonetas entre otros), en posición de cuclillas con los pies juntos, se coloca la barbilla al pecho y las manos en el suelo delante, se doblan los codos, las manos deben de estar abiertas al ancho de los hombros. Se desliza hacia adelante, no se debe ejercer peso sobre el cuello para no lastimarse. Se empuja la parte superior de la espalda de modo que el cuerpo ruede hacia adelante y la cadera pase por la cabeza. Los pies y las piernas deben estar estirados hacia adelante.*  *Contesto las siguientes preguntas:*     * *¿Puedo rodar sobre mi espalda en posición de cuclillas (rollo hacia delante), esto bajo la supervisión de una persona adulta?* * *¿Por qué es importante aprender a caer hacia adelante?* * *¿De qué forma puedo caer hacia adelante?* |

****

1. **Pongo en práctica lo aprendido**

|  |  |
| --- | --- |
| Indicaciones | *Pido ayuda a la persona mayor que me está supervisando un miembro de mi familia (papá, mamá, hermano o hermana mayor etc.) para realizar el rollo hacia adelante.*  *Sobre una base colocada en el suelo para no lastimarme (cartones, espuma, colchonetas entre otros), en posición de cuclillas con los pies juntos, coloco la barbilla al pecho y las manos en el suelo delante, se doblan los codos, las manos deben de estar abiertas al ancho de los hombros. Me deslizo hacia adelante, no debo ejercer peso sobre el cuello para no lastimarme. Se empuja la parte superior de la espalda de modo que el cuerpo ruede hacia adelante y la cadera pase por la cabeza. Los pies y las piernas deben estar estirados hacia adelante.* |
| Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse | Respondo a estas preguntas:   * *¿Pude rodar sobre mi espalda en posición de cuclillas (rollo hacia delante), esto bajo la supervisión de una persona adulta?* * *¿Aprendí a caer hacia adelante?* |

|  |  |
| --- | --- |
| **Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender** | |
| Reviso las acciones realizadas **durante** la construcción del trabajo.  Coloreo encima del símbolo al responder las siguientes preguntas. | |
| ¿Escuché las indicaciones con detenimiento para realizar el rollo hacia adelante? |  |
| ¿Pregunté cuando no comprendí qué hacer? |  |
| ¿Reviso mi trabajo para asegurarme si todo lo solicitado fue realizado? |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender** | |
| Valoro lo realizado **al terminar** el trabajo.  Coloreo encima del símbolo al responder las siguientes preguntas. | |
| ¿Ejecuté todas las actividades que se me presentaron? |  |
| ¿Ejecuté el rollo hacia delante de forma correcta? |  |
| ¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé? |  |
| Comento cuál fue lo que más me gustó del trabajo realizado:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ***Recuerdo colocar esta actividad en mi folder de evidencias****.* | |