

**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: **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 | *La guía de trabajo autónomo.*  *Ropa y calzado cómodo para realizar las actividades.* |
| 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, la cochera entre otros. |
| Tiempo en que se espera que realice la guía | Requiero 20 minutos. |

******

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

|  |  |
| --- | --- |
| Indicaciones | *Recuerdo que en mi clase de Educación Física realizamos movimientos imitando a algunos animales: la oruga, el perro y el pato. Observo las siguientes imágenes y trato de recordar cómo realizan esos animales su movimiento.*  Volumen, Volumen, Volumen… Y psicología – husng hypers challenge  *La oruga flexiona su cuerpo para moverse.*  Pato en el movimiento que agita sus alas  *El pato extiende y cierra sus alas.*  Movimiento de perros secuencia de siluetas - Descargar vector  *El perro extiende y recoge sus patas para moverse.*  *Además repaso lo que también practicamos en clase: realizamos movimientos para mantener el equilibrio en una pierna, tal como se observa en las siguientes imágenes.*  Juegos para estimular el equilibrio en los niños  *Levanto el pie derecho y levanto al mismo tiempo mis brazos realizando un arco. Luego hago lo mismo con mi pie izquierdo.*  Muchacho estudiante intentando mantener el equilibrio y de pie con ...  *Levanto el pie derecho y extiendo al mismo tiempo mis brazos hacia los lados. Luego lo hago con mi pie izquierdo también.* |
| Actividad  Preguntas para reflexionar y responder | *Me pregunto:*     * *¿Puedo moverme imitando a una oruga?* * *¿Puedo moverme imitando a un pato?* * *¿Puedo moverme imitando a un perro?* * *¿Puedo mantener el equilibrio de mi cuerpo con un pie?* |

****

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

|  |  |
| --- | --- |
| Indicaciones | *Pido ayuda a un miembro de mi familia (papá, mamá, hermano o hermana mayor etc.) para que supervisen las actividades que voy a realizar.*   1. *Realizo movimientos imitando a algunos animales: la oruga, el perro y el pato, Me guío con las imágenes y las explicaciones anteriores.* 2. *Levanto el pie derecho y levanto al mismo tiempo mis brazos realizando un arco. Luego lo hago con mi pie izquierdo. Me guío con la imagen y la explicación anterior.*   *Levanto el pie derecho y extiendo al mismo tiempo mis brazos hacia los lados. Luego lo hago con mi pie izquierdo. Me guío con la imagen y la explicación anterior.*  *Realizo estos movimientos durante 15 minutos e invito al miembro de mi familia para que también realice estos movimientos conmigo*. |
| Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse | Respondo a estas preguntas:   * *¿Pude moverme imitando a una oruga?* * *¿Pude moverme imitando a un pato?* * *¿Pude moverme imitando a un perro?* * *¿Pude mantener el equilibrio de mi cuerpo con un pie?* |

|  |  |
| --- | --- |
| **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 | |
| ¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé? |  |
| ¿Ejecuté todas las actividades que se me presentaron? |  |
| ¿Reviso mi trabajo para asegurarme si todo lo solicitado fue realizado? |  |