

**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? |  |