# E:\Users\hvillalobosb\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Outlook\CCF503HL\Trsnformación.jpgGuía 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: *Sétimo 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 | ***El educador/a sugiere:***   * *Un paño o alfombra.* * *Una botella con agua potable.* * *Ropa cómoda.* |
| Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar | ***Recomendaciones importantes para sus estudiantes:***  *Espacio limpio, ventilado y desinfectado (sala de la casa, corredor o un patio al aire libre, siempre y cuando este dentro de la propiedad,) de aproximadamente 2 metros cuadrados en la medida de lo posible.* |
| Tiempo en que se espera que realice la guía | ***El tiempo proyectado para completar la guía:***  *Acorde a la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (60 minutos diarios y mínimo 5 días).* |

******

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

|  |  |
| --- | --- |
| Indicaciones | * *Redacte indicaciones* ***claras*** *de la tarea a realizar siguiendo un paso a paso.* |
| Actividades para retomar o introducir el nuevo conocimiento. | * *¿En qué consiste el método tabata ?* * *¿Con quién realiza la clase de Educación Física?* * *¿Realiza al inicio de cada clase el calentamiento y al final el estiramiento?* |

****

1. **Pongo en práctica lo aprendido**

|  |  |
| --- | --- |
| Indicaciones | *La persona docente….*  ***Nombre de la unidad*: “Cuidándome y entrenándome en casa”.**  ***Dimensión*:** formas de vivir en el mundo.  ***Habilidad y su definición*:** estilos de vida saludable.  ***Aprendizajes colectivos e individuales por lograr*:** Apreciación del estado de salud para proponer mejoras en el estilo de vida.  ***Indicadores del aprendizaje esperado:*** Establece estrategias para mejora del estado de salud por medio de la práctica del ejercicio físico, para mejorar en el estilo de vida.  ***Día 1***  **Leer el siguiente estudio:**  [**https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/derechoshumanos/article/download/8019/9048/**](https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/derechoshumanos/article/download/8019/9048/)  **Hacer énfasis en los siguientes temas:**   * *El sedentarismo y sus consecuencias en el estilo de vida de la persona.* * *La alimentación como estilo de vida saludable.* * *La actividad física, un gasto energético necesario y saludable.*   ***Calentamiento:*** *Se debe de realizar el siguiente calentamiento, siempre antes de iniciar la actividad de los 5 días.*    *Dibujar en una cartulina, papel (de reciclaje), la siguiente imagen e iniciar a jugar.*    **LA OCA DE EDUCACIÓN FÍSICA**  **¡EN CASA!**  **COGE UN DADO (PIEDRA, TAPA DE BOTELLA, OTROS), TÍRALO…¡ Y A JUGAR!**   * 1. Ejecuta 10 Jumping jacks.   2. Ejecuta 5 sentadillas.   3. Caminar 50 pasos por su casa.   4. Saltar con un pie alternándolos, 16 veces (8 veces con cada pie).   5. **Pozo:** si cae en el pozo, se debe iniciar desde la casilla **START.**   6. Mantener el equilibrio, sobre un solo pie y luego alternar, durante 20 segundos (10 segundos cada pie).   7. Bailar su canción favorita.   8. Retar a alguien de la familia.   9. Hacer un juego de mímica.   10. Ejecuta un minuto de plancha.   11. Ejecuta 16 desplante al frente, alternando el pie (8 con cada pie).   12. Ejecuta 5 lagartijas con codos pegados al cuerpo (se puede con rodillas en superficie).   13. **Pozo:** si se cae en el pozo, se debe empezar desde la casilla número 6.   14. Ejecuta skipping alto, durante 20 segundos.   15. Ejecuta 10 abdominales con manos en las rodillas.   16. Ejecuta 10 sentadillas con salto.   17. Caminar 40 pasos por su casa.   18. Ejecuta skipping bajo, durante 20 segundos.   19. Ejecuta 8 burpees.   20. **Prisión:** para poder salir de la prisión tienes que sacar el número **5** o superar un reto que te hagan.   21. Ejecuta 10 Jumping jacks.   22. Caminar 100 pasos por su casa.   23. Ejecuta skipping alto, durante 20 segundos.   24. Saltar con los pies juntos 12 veces.   25. Ejecuta 5 sentadillas.   26. ¡ENHORABUENA! ¡HAS FINALIZADO LA OCA DE EDUCACAIÓN FÍSICA EN CASA!   ***Estiramiento:*** *siempre al final de cada sesión.*  *S i está solo, lo puede ejecutar contra una pared (30 segundos 2 veces).*    *2. En decúbito supino (acostado sobre la espalda), una persona se sitúa detrás de él (ceca de su cabeza) y tracciona de los brazos hacia atrás. El que estira debe de dejarse manipular, no mantener el cuerpo en tensión y luego cambian (1 minuto cada uno, si está solo se puede sujetar de algo).*    3. *De pie, levantar los brazos, entrecruzar los dedos de las dos manos mostrando las palmas hacia arriba y estirar hacia allí.*    **Día 2**  **Calentamiento: ver del Día 1.**  *Repaso Sesión de Tabata:*  *El método Tabata es un sistema de entrenamiento a intervalos, de alta intensidad y de corta duración. Consiste en realizar 8 series de un ejercicio determinado de 20 segundos cada una, con la mayor cantidad de repeticiones posibles, y descansando sólo 10 segundos entre cada una de ellas. El tiempo de ejercicio puede variar, ampliarse y también el tiempo de descanso. Al ampliar los tiempos las sesiones se pueden hacer más largas:*  *Ejecutar un tabata enfocado en el tren superior de 20 segundos de ejercicio y 10 de descanso (se debe completar esta rutina hasta llegar a 30 minutos de ejercicios) con los siguientes ejercicios:*  Resultado de imagen para imagen del ejercicio escaladores sentadilla con salto crossfit Resultado de imagen para imagen planchas tocando el hombro *[Burpees, el ejercicio de moda con el que tonificar todo el cuerpo](https://www.google.com/url?sa=i&url=https://www.ictiva.com/blog/burpees-el-ejercicio-para-ejercitar-todo-el-cuerpo/&psig=AOvVaw12zZDSTcogzSvF9TPjB2GO&ust=1585944217198000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCJjEnc3YyegCFQAAAAAdAAAAABAD)*  **Escaladores Sentadilla Plancha tocando Burpees**  **con salto hombro**  **Estiramiento: ver del día 1.**  **Día 3**  **Calentamiento: ver del Día 1.**  *Realizar el juego LA OCA DE EDUCACIÓN FÍSICA ¡EN CASA!, cambiando los ejercicios (debe escribirlo antes de jugar).*  **Estiramiento: ver del día 1.**  **Día 4**  **Calentamiento: ver del Día 1.**  *Realizar la siguiente rutina.*  [**https://www.facebook.com/FrecuenciaFit2019/videos/2412853295679205/**](https://www.facebook.com/FrecuenciaFit2019/videos/2412853295679205/)  **Estiramiento: ver del día 1.**  **Día 5**  **Calentamiento: ver del Día 1.**  Elabora tu propia rutina y ejecútala.    **Estiramiento: ver del día 1.**   * *Recuerde potenciar el conversar con familiares, observar objetos de su entorno, buscar información, si son lecturas debe incluirlas.* * *En la medida de lo posible, y de acuerdo con las posibilidades, de sus estudiantes comuníquese y acompáñeles por medio de Microsoft Teams, WhatsApp u otro medio en sesiones virtuales:*   *a-Actividades en tiempo real o sincrónica ejemplo: video llamadas*  *b-Actividades asincrónicas, por ejemplo: videos pregrabados con explicaciones que apoyan la mediación docente planteada en la GTA mientras la persona estudiante realiza su trabajo en casa*  *c-Con estrategias a distancia, es decir, actividades planeadas en la GTA plasmadas en medios físicos o impresos que se envían a las personas estudiantes para que realicen en casa.*  *No olvide Iniciar contacto con padres y madres de familia, personas encargadas legales y estudiantes, para explicar cómo será su medio de comunicación y cómo será la organización para la distribución de los trabajos a distancia.* |
| Indicaciones o preguntas o matrices para auto regularse y evaluarse | * *Promueva 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* * *Genere* ***reflexión*** *sobre lo realizado a través de plantear preguntas como:*    + *¿Qué sabía antes sobre estilos de vida saludable y qué sé ahora?*   + *¿Qué otras acciones puedo ejecutar para mantener estilos de vida saludable?*   + *¿Cómo le puedo explicar a otra persona lo que es un estilo de vida saludable?*   *¿Cómo evidencio la evaluación formativa?*  *Con el objetivo de registrar la participación y el avance, cada estudiante elaborará un portafolio de evidencias donde consten aprendizajes adquiridos de las asignaturas que la persona estudiante considere registrar, así como su vivencia y sentimientos en torno a su familia, sus docentes, compañeros y compañeras, cambios y experiencias más significativas, en el marco del trabajo autónomo como estrategia durante la pandemia COVID -19.*  *La persona docente estimulará el uso de la creatividad para* ***la elaboración de dicho portafolio,*** *utilizando los materiales y recursos que tenga la persona estudiante a su disposición. El portafolio puede ser en físico o en digital y puede incluir dibujos, cartas, recortes, memes, canciones, redacciones, entre otros.*  *La persona estudiante registrará, al menos una vez a la semana, lo siguiente:*  *1. Un aprendizaje o habilidad adquirida en la o las asignaturas que él o ella elija, a partir de lo realizado en las Guías de trabajo autónomo.*  *2. Llenar las matrices de auto regulación, evaluación y niveles de logro.*  *3. Un sentimiento o aprendizaje respecto de lo que vive el país, su familia o la persona estudiante misma, en el marco de la pandemia COVID – 19.*  *La persona docente debe incluir como parte de la evaluación formativa los* ***niveles de logro presentes en su plantilla de planeamiento*** *para verificar lo repasado o aprendido. Elabora una pequeña rubrica de cada aprendizaje esperado para que el estudiante reflexione si en su trabajo autónomo logró un nivel inicial, intermedio o avanzado. Y como puede mejorar.*  ***Sección III. Instrumentos de evaluación***   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | ***Indicador (pautas para el desarrollo de la habilidad).*** | ***Indicadores del aprendizaje esperado*** | ***Niveles de desempeño*** | | | | ***Inicial*** | ***Intermedio*** | ***Avanzado*** | | ***Planteamiento de propuestas*** | *Establece estrategias para la mejora del estado de salud por medio de la práctica del ejercicio físico, para mejorar en el estilo de vida.* | *Menciona generalidades sobre la importancia para la calidad de vida, de realizar actividad física, diversa y con postura y respiración adecuadas.* | *Resalta aspectos relevantes sobre la importancia para la calidad de vida, de realizar actividad física, diversa y con postura y respiración adecuadas.* | *Distingue puntualmente prácticas sobre la importancia para la calidad de vida, de realizar actividad física, diversa y con postura y respiración adecuadas.* |   *La persona estudiante que desee, puede compartir el contenido del portafolio de evidencias con sus compañeros, compañeras y docentes, mientras se mantenga el período de educación a distancia.*  *Este portafolio será retomado, una vez que inicien las clases presenciales, para que las personas estudiantes puedan compartir con sus compañeros, compañeras y docentes lo más significativo de esta experiencia.*  *Para conocer más de esta estrategia visite el siguiente enlace:*  [*https://cajadeherramientas.mep.go.cr/faro\_referencias/4\_ref\_apoyos\_eval/funciones/tecnicas/portafolio.pdf*](https://cajadeherramientas.mep.go.cr/faro_referencias/4_ref_apoyos_eval/funciones/tecnicas/portafolio.pdf) |

*Ejemplo de* ***matriz de autorregulación y evaluación*** *que puede incluir en la guía de trabajo autónomo: (la matriz de niveles de logro las debe elaborar cada docente según el aprendizaje esperado)*

|  |  |
| --- | --- |
| **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? | |