# E:\Users\hvillalobosb\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Outlook\CCF503HL\Trsnformación.jpg

# 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: Undécimo año.  Asignatura: Educación Física. |

La presente guía pretende promover la actividad física en la casa de la población estudiantil del Tercer Ciclo y Educación Diversificada, integrando a la familia en este proceso.

La actividad física es esencial para el mantenimiento, mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad. Esta contribuye en desarrollar un mejor estilo de vida, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales.

Practicar al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o intensa; durante esta sesión de deben combinar actividades que refuercen las diferentes aptitudes físicas y ayuden en un mejor mantenimiento de los músculos y huesos. También se liberan endorfinas, sustancia que aumentan el estado de bienestar y disminuyen la sensación de dolor emocional.

La cantidad de veces que se puede realizar como mínimo es de tres veces por semana o incluso más días intercalando días de descanso.

****

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 con acceso a internet.* * *Un paño o alfombra.* * *Una botella con agua potable.* * *Ropa cómoda.* |
| Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar | *Espacio limpio y desinfectado (sala de la casa, corredor) de aproximadamente 2 metros cuadrados y preferiblemente ventilado. Incluso un patio al aire libre (si está dentro de la propiedad).* |
| Tiempo en que se espera que realice la guía | *Acorde a la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (60 minutos diarios).* |

******

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

|  |  |
| --- | --- |
| Indicaciones | *El educador/a:*   * *Redacta indicaciones* ***claras*** *de la tarea a realizar siguiendo un paso a paso.* |
| Actividad  Preguntas para reflexionar y responder | *El educador/a:*   * *¿Por qué es importante mantenerse activo?* * *¿Qué actividades físicas puedo prácticas en mi casa?* * *¿Puedo promover la actividad física en el entorno familiar?* |

****

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

|  |  |
| --- | --- |
| Indicaciones | ***Nivel:*** *Undécimo*  ***Título:*** *“Promoviendo salud: mi comunidad y yo activos y saludables”.*  ***Aprendizajes colectivos e individuales por lograr:***  *Cómo organizar actividades para la promoción de salud, aplicando actividad física como eje central.*  ***Habilidad****: Estilos de Vida Saludables*  ***Actividades:***  *El estudiantado debe realizar las diferentes sesiones de entrenamiento, estas las puede hacer solos o con el apoyo e involucrando a la familia. Por su parte al ser cinco sesiones, cada estudiante puede tener dos días de descanso intercalados en la semana o podría dejar el sábado y el domingo como días libre.*  ***Día 1***  ***Calentamiento para el inicio de la actividad física de los 5 días.***  *Circuito de cinco veces (15 jumping jacks + 15 sentadillas + 1 min de plancha).*    ***NOTA:*** *Se debe finalizar siempre ejecutando la rutina de estiramiento, esta se encuentra adjunta al final del documento.*  ***Día 2***  ***Calentamiento (verlo al inicio):***    ***NOTA:*** *Se debe finalizar siempre ejecutando la rutina de estiramiento, esta se encuentra adjunta al final del documento.*  ***Día 3***  ***Calentamiento (verlo al inicio):***  *De los ejercicios del día 1 y 2, crea tu propia rutina con 10 ejercicios diferentes.*  ***NOTA:*** *Se debe finalizar siempre ejecutando la rutina de estiramiento, esta se encuentra adjunta al final del documento.*  ***Día 4***  ***Calentamiento (verlo al inicio):***  *Es momento de que investigue sobre los siguientes ejercicios y arme tu propia rutina: Abdominales, desplante con salto, burpees, carrera en un mismo lugar, escaladores, plancha con codos. Lagartija con codos pegados al cuerpo (también puede agregar otros).*  ***NOTA:*** *Se debe finalizar siempre ejecutando la rutina de estiramiento, esta se encuentra adjunta al final del documento.*  ***Día 5***  ***Calentamiento (verllo al inicio:***  *De los ejercicios del día 1,2 y 4 crea tu propia rutina con 12 ejercicios diferentes.*  ***NOTA:*** *Se debe finalizar siempre ejecutando la rutina de estiramiento.* |
| Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse | *El educador/a:*   * *Promueve 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* * *Genera* ***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? | |