**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: cuarto año  Asignatura: Educación para el Hogar |

1. **Me preparo para hacer la guía**

Pautas que debo verificar **antes de iniciar** mi trabajo.

|  |  |
| --- | --- |
| **Materiales o recursos que voy a necesitar** | * Agua y jabón para el lavado de manos. * Agua en una botella o vaso pequeño para tomar algunos sorbos. * Un paño pequeño limpio para secado de manos o bien servilletas desechables. * El cuaderno o fólder que utilizo en mi escuela para la asignatura de Educación para el Hogar, un lápiz, lápices de colores, un borrador y un tajador o maquinilla para hacer punta a los lápices. * De ser posible, un teléfono celular o una computadora con conexión a internet. |
| **Condiciones que debo tener el lugar donde voy a trabajar** | * El lugar donde se trabaja debe contener las condiciones mínimas de orden y limpieza, iluminado y con espacio para colocar los materiales. * Antes de iniciar debo lavar muy bien mis manos y hacer uso racional del agua y los otros recursos con los que dispongo. |
| **Tiempo en que se espera que realice la guía** | * Se cuenta con una hora (60 minutos) para realzar esta actividad o más tiempo si así lo necesita. |

****

**2.Voy a aprender algo nuevo y muy interesante.**

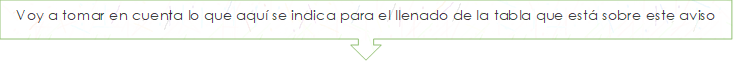
|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Indicaciones** | **¡Identifico los alimentos que debo consumir antes y después de realizar actividad física, así como la importancia de la hidratación!** Observo la imagen **Fuente**: Freepick | |  |  | | --- | --- | |  |  | | Actividad física en Vacaciones: Recomendaciones para padres de ... |  | |
| **Preguntas para reflexionar y responder** | * **Sobre la importancia de identificar los alimentos que debo consumir antes y después de realizar actividad física, así como la importancia de la hidratación:**   1- ¿Conozco los grupos de alimentos que existentes, y contenidos en el Círculo de Alimentación saludable?  2- ¿Conozco qué tipo de alimentos debo consumir para realizar actividades físicas en sus respectivos tiempos?  3- ¿Comprendo que la buena alimentación, el consumo de agua y la práctica de actividad física es fundamental para mantener una buena salud?  4- ¿Reconozco la importancia que tiene la hidratación constante durante la actividad física?  5- A partir de la guía que estoy desarrollando y lo que aprenderé, me comprometo a alimentarme adecuadamente según las posibilidades, consumir agua y realizar actividad física con frecuencia. | |

****

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Indicaciones*** | ***¡Realizo una pequeña investigación, por medio de un video y una lectura!***   * Invito a los miembros de mi familia, con los que convivo a observar el siguiente video, ingresamos al enlace: **Ejercicio físico y cuidado del cuerpo** <https://www.youtube.com/watch?v=EM8gIByz-VE> * Después de observar el video realizo las siguientes preguntas, a las personas que me acompañaron.  1. ¿Consideran importante que la alimentación adecuada, acompañada por una buena hidratación y actividad física; proporcionan bienestar y salud a las personas? 2. ¿Estarían dispuestos a iniciar un estilo de vida saludable tomando en cuenta estos tres hábitos: ¿**Alimentación saludable+Hidratación adecuada+Actividad física, para obtener salud y bienestar?**  * De ser posible, imprimo la hoja que se encuentra en la página número **4**, con el título: **La importancia de la nutrición y la hidratación en la actividad física.** * Realizo la lectura que contiene el documento. * Subrayo las palabras que no conocía, y busco en un diccionario su significado. Realizo esta actividad en el cuaderno o fólder de Educación para el Hogar que utilizo en mi escuela. * Comento con las personas con las que convivo lo comprendido en la lectura y propongo que se iniciemos un hábito de consumo de agua y la práctica regular de actividades físicas en familia y por el momento, dentro de la casa. | |
| **Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse** | Marco una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas | |
| ¿Revisé mi trabajo para saber si tengo claridad de la importancia de la alimentación e hidratación antes y después de realizar actividad física? |  |
| ¿Qué sabía antes de estos temas: ¿Alimentación+hidratación+actividad física, y qué sé ahora? |  |
| ¿Revisé mi trabajo para asegurarme que realicé todas las actividades asignadas y que lo que aprendí lo fomentemos para el bienestar personal y familiar? |  |
| ¿Con el trabajo que he realizado, puedo explicar a otras personas sobre la importancia de una adecuada alimentación e hidratación, antes y después de la actividad física? |  |
| * *¿Comprendí la necesidad de alimentarme adecuadamente y de acuerdo a las posibilidades antes y después de realizar actividad física?* * *¿Lo visto en el tema, me ayudará a resaltar la importancia que tiene la hidratación adecuada durante la actividad física?* | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Coloreo un recuadro de la columna 1, 2 y 3, en el espacio en el que considero alcancé lo que ahí se establece. Debo colorear uno para cada fila solamente.** | | | |
| **Aprendizaje esperado** | |  |  |  | | --- | --- | --- | | 1. **Inicial** |  |  | | |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | 1. **Intermedio** |  | | **3- Avanzado** |
| **Identifico los alimentos que deben consumir para realizar actividades físicas y en sus respectivos tiempos.** | Menciono los alimentos que debe consumir para realizar actividades físicas en sus respectivos tiempos. | Resalto los alimentos que debe consumir para realizar actividades físicas en sus respectivos tiempos. | Distingo los alimentos que debe consumir para realizar actividades físicas en sus respectivos tiempos. |
| **Identifico la importancia de la hidratación constante durante la actividad física.** | Menciono la importancia de la hidratación constante durante la actividad física. | Resalto la importancia de la hidratación constante durante la actividad física. | Distingo la importancia de la hidratación constante durante la actividad física. |

**Gráfico que representa lo que corresponde a una columna y a una fila en la tabla anterior**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **🡻 Columna** |  | **Fila 🡺** |  |  |
| **🡻** |  |  |  |  |
| **🡻** |  |  |  |  |
| **🡻** |  |  |  |  |
| **🡻** |  |  |  |  |

**La importancia de la nutrición y la hidratación en la actividad física**

Tomado de: <http://activatres.es/blog/la-importancia-de-la-nutricion-en-el-deporte/>el viernes 17 de abril del 2020-10:36 a.m.

La nutrición es de suma importancia para las personas en general, y en particular para los deportistas, ya que la alimentación proporciona la fuente de energía necesaria para llevar a cabo la actividad física. Los alimentos impactan en la fuerza, la formación, el rendimiento y la recuperación.

La alimentación es la manera de proporcionar al organismo las sustancias esenciales para el mantenimiento de la vida. Hay muchas formas de alimentarse y es responsabilidad del deportista el saber elegir de forma correcta los alimentos que sean más convenientes para su salud y que influyan de forma positiva en su rendimiento físico. Y no solo a eso, sino que también debe estar atento a la calidad de estos alimentos y a la cantidad que consume, así como, al momento del día en los que los come. Sencillamente, porque no es el mismo grupo de alimentos el que se incorpora antes, durante o después de una práctica deportiva o entrenamiento. Y esto tiene una gran importancia puesto que el rendimiento deportivo de una persona puede verse afectado por la mala calidad de su alimentación, el exceso o déficit en la ingestión y el consumo desordenado de alimentos, por supuesto, también deberá prestar especial atención a la hidratación.

Todas las personas deben asegurarse dosis proporcionadas de distintos tipos de alimentos, para que, en la dieta, no falte de nada:

1. Alimentos formadores de tejidos (predominan las proteínas). Ejemplos: leche y sus derivados (productos lácteos), pescados, carnes y huevos.
2. Alimentos mixtos (energéticos). Aportan calorías y regulan el metabolismo. Ejemplos: hidratos de carbono (papas, verduras, frutas y panes, entre otros) y fibras (legumbres, semillas y frutos secos).
3. Alimentos reguladores, con predominio de vitaminas y minerales. Ejemplos: verduras, hortalizas y frutas.
4. Alimentos energéticos. Predominan los lípidos y grasas. Ejemplos: cereales (pasta, pan, maíz), azúcares, aceites.

Recuerda: si consumes poca variedad de alimentos o solo pertenecientes a uno de los grupos, podrías padecer las consecuencias de un déficit nutricional y llegar a poner en serio riesgo tu salud.

La dieta diaria de un deportista suele oscilar entre las2.000 y 2.500 calorías diarias, lo que propicia un peso corporal saludable. Las comidas consumidas antes y después del ejercicio son las más importantes en la nutrición deportiva. Como regla general, los atletas deben comer alrededor de dos horas antes de hacer ejercicio. Esta comida debe ser rica en carbohidratos, baja en grasas y moderada en proteínas. Los carbohidratos son la principal fuente de energía que requiere el ejercicio, y las proteínas ayudan en el crecimiento muscular y la reparación. Después de hacer ejercicio es necesario sustituir los hidratos de carbono que se han perdido y asegurar la recuperación muscular adecuada mediante la inclusión de proteínas. Las proporciones de proteínas y carbohidratos que se requieran variarán dependiendo de la intensidad y del tipo de deporte que se practique.

Una buena hidratación es indispensable para el mantenimiento del equilibrio y buen funcionamiento del organismo. Al entrenar realizar actividades deportivas de bajo, mediano o alto nivel; como, por ejemplo: jugando al fútbol, practicando atletismo o nadando, el cuerpo pierde agua (no solamente en forma de transpiración). Por ello, se debe prestar mucha atención a la cantidad de líquido que se consume, antes, durante y después de un ejercicio físico de consideración. Es conveniente beber bastante agua, al menos, dos horas antes de realizar un gran esfuerzo. Durante la práctica de un deporte, es aconsejable tomar agua en pequeños sorbos, cada diez o quince minutos. También es importante hidratarse adecuadamente después del ejercicio.

Para finalizar, es importante destacar que una nutrición deportiva saludable implica un conjunto de hábitos saludables que, si se adoptan, pueden mejorar la salud. Seguir una dieta equilibrada requiere de fuerza de voluntad, disciplina rigurosa y mucho esfuerzo, que se verá ampliamente compensado por el buen rendimiento físico y los resultados óptimos en el bienestar general de cada persona.