**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: primer añoAsignatura: **Educación para el Hogar** |
| **Solicito a mis padres o familiar del hogar, que por favor lea las instrucciones de mi ficha para realizar las actividades propuestas.**  |

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.
* Algunos alimentos procesados y naturales que haya en la casa.
* 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, trozos de papel de colores, revistas y goma.
* 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 voy a trabajar debe ser cómodo, limpio, iluminado y con espacio para colocar los materiales.
* Antes de iniciar debo lavar muy bien mis manos (Recuerdo hacer uso racional de los recursos que voy a utilizar).
 |
| **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.
* Si fuera necesario, puedo tomar descansos de 5 minutos, por cada 20 minutos de trabajo.
 |

****

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Indicaciones** | **¡Vamos a reconocer alimentos naturales e identificar alimentos procesados!**Observamos el siguiente video: <https://www.youtube.com/watch?time_continue=54&v=LxyDSb2KRDk&feature=emb_logo>La persona que me guía, leerá lo que aparece en los recuadros.  **Imágenes extraídas de: Freepick** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Alimentos naturales** | **Alimentos procesados** |
| Los alimentos naturales son todos los alimentos que consumimos diariamente.Por su origen y proceso en el cultivo y cosecha, se adquieren y consu\_men sin adicionar nimgún otro ingrediente. | Son los alimentos que consumimos en algunas ocasiones. Su origen, proceso de cultivo y cosecha es natural. Sin embargo, requieren de sustancias químicas para conservarlos. Son enva\_sados en recipientes de vidrio, hojalata, plástico o tetra pack, entre otros. |

 |
| **Preguntas para reflexionar y responder**  | * **Sobre los alimentos naturales y procesados:**

1- ¿Cuáles frutas y vegetales que conozco, son utilizadas para procesar y los envasan para ser vendidos en las pulperías y súper mercados?2- ¿Qué diferencia existe entre un alimento natural y un alimento procesado y envasado?3- De los alimentos naturales y procesados, ¿cuál de estos dos (presentes en la imagen) consumimos más seguido en la escuela y en la casa?4- ¿Por qué es importante consumir alimentos **no** procesados? 5- Cito cinco alimentos naturales. |

****

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

|  |  |
| --- | --- |
| ***Indicaciones*** | **En compañía de las personas con las que convivo, nos informamos sabre:** ***¡Alimentos naturales y procesados!***⬩Solicito a la persona que me guía en esta actividad o alguna de las personas con las que convivo que, busquemos en el espacio donde se guardan los alimentos en la casa, un alimento procesado y que lea en voz alta la lista de los ingredientes que contiene dicho alimento. ⬩Si no se cuenta con alimentos en la casa en ese momento, pido a la persona adulta cuando realice las compras de productos alimenticios en la pulpería o súper mercado, que tome una fotografía de la lista de los ingredientes de la etiqueta de algún alimento procesado que esté enlatado o envasado. ⬩Converso con las personas con las que convivo, sobre los ingredientes que contiene dicho alimento y como estos alimentos pueden eventualmente afectar la salud de las personas.⬩ También realizo una lista de las palabras que no conocía, que están dentro de la lista de ingredientes que contiene el empaque del alimento procesado **(buscamos en un diccionario el significado de las palabras que no conocemos)**⬩Realizo con el acompañamiento de las personas que convivo, un collage de alimentos procesados y otro de alimentos naturales. Los hago en el cuaderno a fólder de Educación para el Hogar.-Utilizo las imágenes de alimentos que se encuentran en revistas, periódicos o folletos de los que dan en los súper mercados; realizo dibujos o formamos las imágenes con el material con el que disponemos en la casa. ⬩Con las siguientes preguntas, entrevisto a las personas con las que convivo:1. ¿Por qué es importante para la salud de las personas consumir alimentos naturales?
2. ¿Cómo afecta a la salud de las personas consumir alimentos procesados?
3. Realizo una propuesta de alimentos naturales que se deben consumir.
 |
| ***Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse*** | **Coloreo el símbolo de la manita que corresponde a la respuesta a la acción realizada, de las siguientes preguntas:** |
| ¿Revisé mi trabajo para saber si tengo claridad de la diferencia que existe entre alimentos naturales y alimentos procesados? |  |
| ¿Las imágenes que observé en el trabajo representan alimentos naturales y alimentos procesados?  |  |
| ¿Revisé mi trabajo para asegurarme que realicé todas las actividades asignadas? |  |
| ¿Con el trabajo que he realizado, puedo explicar a otras personas cuáles son los alimentos procesados y cuáles son alimentos naturales? |  |
| * *¿Comprendí la importancia que tiene para la salud consumir alimentos naturales?*
* *¿Lo visto en el tema, me ayudará a identificar alimentos procesados?*
* *Ahora que aprendí más sobre la importancia de consumir alimentos naturales. ¿Puedo asumir un compromiso de a*alimentarme sanamente, mientras las posibilidades lo permitan?
 |

|  |
| --- |
| **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** |
|  **Reconozco alimentos naturales.**  | Cito alimentos naturales.   | Señalo aspectos generales de los alimentos naturales.  | Puntualizo aspectos positivos de los alimentos naturales. |
|  **Identifico alimentos procesados.** | Menciono alimentos procesados. | Resalto aspectos generales de los alimentos procesados. | Puntualizo aspectos de los alimentos procesados. |
|  **Cito la importancia de consumir alimentos naturales.** | Reconozco la importancia de consumir alimentos naturales. | Destaco la importancia de consumir alimentos naturales. | Propongo alternativas para consumir más alimentos naturales. |

 **Con la ayuda de la persona que leyó la guía, realizo lo que me solicitan para la evaluación formativa.**

**Voy a tomar en cuenta lo que aquí se indica, para el llenado de la tabla que está sobre este aviso.**

**Gráfico que representa lo que corresponde a una columna y a una fila en la tabla de arriba.**

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