# 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: *Décimo 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 | * *Las siguientes preguntas, la persona docente debe utilizarlas como un repaso de los Aprendizajes Colectivos e Individuales desarrollados.* |
| Actividades para retomar o introducir el nuevo conocimiento. | * *¿Es posible hacer juegos dentro del hogar?* * *¿Cuándo se realiza alguna sesión de ejercicio, algún miembro de la familia se incluye?* * *¿Ha comentado con las personas que convive sobre el tema de estilos de vida saludable?* |

****

1. **Pongo en práctica lo aprendido**

|  |  |
| --- | --- |
| Indicaciones | *La persona docente….*  **Nombre de la unidad: “Promoviendo salud: mi colegio y yo activos y saludables”**  **Dimensión:** *formas de vivir en el mundo.*  **Habilidad:** *estilos de vida saludable*.  **Aprendizajes colectivos e individuales por lograr:** *Capacidad de aplicar los conocimientos adquiridos, para organizar actividades de promoción de estilos saludables de vida, utilizando a las distintas formas de actividad física, como herramienta.*  **Indicadores del aprendizaje esperado:** *Ejecuta acciones que contribuyan en la organización de actividades para la promoción de estilos saludables de vida, utilizando las distintas formas de actividad física, como herramienta.*  **Día 1**  *El estudiantado debe leer el siguiente artículo sobre la importancia de la actividad física de forma regular:* [*https://www.importancia.org/actividad-fisica.php*](https://www.importancia.org/actividad-fisica.php)  *La idea de este artículo es crear conciencia sobre la importancia de que hacer actividad física una única vez a la semana no es lo mejor.*  *Se invita al estudiante a realizar el siguiente video sobre entrenamiento en circuitos con el propio peso corporal:* [*https://www.youtube.com/watch?v=Mpg-jPuDt\_A&t=236s*](https://www.youtube.com/watch?v=Mpg-jPuDt_A&t=236s)  **Día 2**  *De acuerdo con la sesión del día anterior, se invita al estudiante a que construya una sesión de entrenamiento por circuito utilizando los siguientes ejercicios que a continuación de le brindan. Esta sesión debe durar no menos de 35 minutos y debe tener el énfasis de ser mediante el sistema de circuito. Antes de comenzar la sesión el estudiantado debe realizar la siguiente sesión de calentamiento:*  *Sesión de calentamiento:* [*https://www.youtube.com/watch?v=r5rcX60zefQ*](https://www.youtube.com/watch?v=r5rcX60zefQ)  *Ejercicios para realizar la sesión de entrenamiento de circuito:*  [10 razones para entrenar con tu peso corporal | Fitness | Sportlife](https://www.google.com/url?sa=i&url=https://www.sportlife.es/entrenar/fitness/articulo/diez-razones-entrenar-peso-corporal&psig=AOvVaw3G7E3s3zgSG5p408GKIKb4&ust=1588629218643000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCLC6nZbXmOkCFQAAAAAdAAAAABAD) [10 razones para entrenar con tu peso corporal | Fitness | Sportlife](https://www.google.com/url?sa=i&url=https://www.sportlife.es/entrenar/fitness/articulo/diez-razones-entrenar-peso-corporal&psig=AOvVaw3G7E3s3zgSG5p408GKIKb4&ust=1588629218643000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCLC6nZbXmOkCFQAAAAAdAAAAABAJ) [Los 7 mejores ejercicios para pierna con peso corporal - Entrenamiento](https://www.google.com/url?sa=i&url=https://www.entrenamiento.com/musculacion/rutinas/7-mejores-ejercicios-para-pierna-con-peso-corporal/&psig=AOvVaw3G7E3s3zgSG5p408GKIKb4&ust=1588629218643000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCLC6nZbXmOkCFQAAAAAdAAAAABAu)  Sentadilla Equilibrio y flexión en un pie Sentadilla con salto  [Ejercicios para Piernas sin Pesas](https://www.google.com/url?sa=i&url=https://trucosparaadelgazarrapido.com/2016/07/12/ejercicios-piernas-sin-pesas/&psig=AOvVaw3G7E3s3zgSG5p408GKIKb4&ust=1588629218643000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCLC6nZbXmOkCFQAAAAAdAAAAABA0)[10 ejercicios con tu peso corporal para quemar grasa](https://www.google.com/url?sa=i&url=https://www.myprotein.es/thezone/entrenamiento/10-ejercicios-con-tu-peso-corporal-para-quemar-grasa/&psig=AOvVaw3G7E3s3zgSG5p408GKIKb4&ust=1588629218643000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCLC6nZbXmOkCFQAAAAAdAAAAABA6)  [Ejercicios con peso corporal para hacer en casa - Ejercicios ...](https://www.google.com/url?sa=i&url=https://www.runnersworld.com/es/training/g25549809/ejercicios-con-peso-corporal-en-casa/&psig=AOvVaw3G7E3s3zgSG5p408GKIKb4&ust=1588629218643000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCLC6nZbXmOkCFQAAAAAdAAAAABBK)  Desplantes Escaladores Lagartija Abdomen elevación de pies  **Día 3**  *Es importante hacer conciencia en el estudiantado sobre la cantidad de actividad física que realiza durante una semana, es por eso por lo que se invita al estudiantado a hacerse él y un miembro de la familia un recordatorio de una semana de actividad física; el recordatorio de una semana de actividad física es uno de los métodos más utilizados para evaluar la cantidad de horas que una persona se mueve por semana, es preciso, confiable y de bajo costo.*  *Una vez realizado, el estudiante reflexiona de acuerdo con lo visto semanas anteriores si esta en los rangos correctos.*  *Se invita al estudiantado a realizar la sesión de circuito para fortalecer brazos. Esta sesión está en el siguiente link:* [*https://www.youtube.com/watch?v=HjqKOCrwibQ*](https://www.youtube.com/watch?v=HjqKOCrwibQ)  *Al finalizar esta sesión el estudiantado debe hacer una lista de cuales movimientos les costaron más, en qué momento se sintió más fatigado o fatigada y que sensaciones tuvo durante la rutina.*  **Día 4**  *Se realiza el siguiente link: https://www.youtube.com/watch?v=SJuzbIZW6n0, este es un video de calentamiento y activación que el estudiantado debe realizar.*  *A continuación, se le solicita al estudiantado que construya una sesión de entrenamiento de brazos utilizando como marco de referencia el video visto en el día anterior.*  *Esta sesión debe tener una duración mínima de 30 minutos*  ***NOTA:*** *Se debe finalizar siempre ejecutando la rutina de estiramiento (verla al final).*  **Día 5**  *Se invita al estudiantado a que cierre la semana con una sesión de yoga de relajación y manejo del stres. Es muy importante que esta sesión se pueda compartir con la familia.*  *https://www.youtube.com/watch?v=XIZyh2m-FYQ*  ***Sesión de estiramiento***  [Estiramientos musculares para después de nuestra sesión de ...](https://www.google.com/url?sa=i&url=https://www.pinterest.com.mx/pin/664562488744136103/&psig=AOvVaw1qmpbpB9Jj1LedOrbBuv8N&ust=1588689484257000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCLiJ_Ny3mukCFQAAAAAdAAAAABAT) |
| 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:*    + *¿Cuál es la importancia de hacer actividad física de forma regular?*   + *¿Cómo se siente al crear su propia rutina de actividad física?*   + *¿Qué partes de su cuerpo le cuesta más ejercitar, esto de acuerdo con las rutinas hechas esta semana?*   *¿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***  *La persona docente valora como utilizar el siguiente cuadro, para determinar el nivel de aprendizaje adquirido por el estudiantado.*   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | ***Indicador (pautas para el desarrollo de la habilidad).*** | ***Indicadores del aprendizaje esperado*** | ***Niveles de desempeño*** | | | | ***Inicial*** | ***Intermedio*** | ***Avanzado*** | | ***Apropiación*** | *Ejecuta acciones que contribuyan en la organización de actividades para la promoción de estilos saludables de vida, utilizando las distintas formas de actividad física, como herramienta.* | *Indica acciones que contribuyan en la organización de actividades para la promoción de estilos saludables de vida, utilizando las distintas formas de actividad física, como herramienta.* | *Relata acciones que contribuyan en la organización de actividades para la promoción de estilos saludables de vida, utilizando las distintas formas de actividad física, como herramienta.* | *Lleva a cabo acciones que contribuyan en la organización de actividades para la promoción de estilos saludables de vida, utilizando las distintas formas de actividad física, como herramienta.* |   *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? | |