# 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: *Noveno 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. | * *¿Qué es actividad física?*
* *¿Qué es una rutina de entrenamiento?*
* *¿Con quién hace las diferentes rutinas de actividad físico y ejercicio?*
 |

****

1. **Pongo en práctica lo aprendido**

|  |  |
| --- | --- |
| Indicaciones  | *La persona docente….* **Nombre de la unidad: “Cuidándome y entrenándome en mi entorno”****Dimensión:** maneras de pensar **Habilidad y su definición:** aprender a aprender **Aprendizajes colectivos e individuales por lograr:** Capacidad para diseñar y poner en práctica, rutinas de entrenamiento físico y de actividades de recreación física, que puedan aplicarse en distintos lugares y con diversos materiales.**Indicadores del aprendizaje esperado:** Demuestra rutinas prácticas de entrenamiento físico y recreación que puedan aplicarse en distintos lugares y con diversos materiales.**Día 1***Se recomienda leer la información del siguiente enlace:*<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/be-active-during-covid-19>**Calentamiento:***3 veces cada uno de los 4 ejercicios.*1. *Trotar 30 segundos en el mismo lugar.*
2. *Tocarse los tobillos con ambas manos, 15 segundos a cada lado.*
3. *30 Sentadillas.*
4. *Plancha, abriendo y cerrando piernas 30 segundos.*

*El estudiantado debe realizar el siguiente Rally : QUÉDATE EN CASA, se trata de integrar a las personas que convive, en la medida de lo posible, al igual se puede hacer en forma individual (cada uno decide como lo quiere jugar.*Rally : QUÉDATE EN CASA* 1. Trotar en el mismo lugar con rodilas en alto, 15 segundos.
	2. Trotar con talones a los glúteos, 15 segundos.
	3. Escaladores, 15 segundos.
	4. Sentadilla y plancha, 15 segundos.
	5. Subir y bajar un banco con pies juntos (grada, ladrillo), 15 segundos.
	6. 15 abdominales.
	7. **De oca a oca y tiro por qué me toca. (entre todos los articipantes deciden que hacer).**
	8. Subir y bajar un banco con pies juntos (grada, ladrillo), de un lado al otro, 15 segundos.
	9. Retrocede 3.
	10. 15 abdominales con piernas elevadas y flexionadas,
	11. **De oca a oca y tiro por qué me toca. (entre todos los participantes deciden que hacer).**
	12. Trotar con talones a los glúteos, 15 segundos.
	13. Sentadilla sostenida en la pared, 15 segundos.
	14. 15 abdominales.
	15. **De oca a oca y tiro por qué me toca. (entre todos los participantes deciden que hacer).**
	16. Saltar con los dos pies juntos, 15 segundos.
	17. Retrocede 3.
	18. 15 abdominales con pierna elevada y rectas.
	19. 15 saltos con suiza (si no tiene suiza puede hacer el movimiento).
	20. **De oca a oca y tiro por qué me toca. (entre todos los participantes deciden que hacer).**
	21. Subir y bajar escalera (también la puede hacerlo gateando).
	22. 15 Abdominales, se sujeta de las manos, eleva piernas y baja , no pega al suelo y vuelve a subir.
	23. Puente, 15 segundos.
	24. 15 abdominales.
	25. Subir y bajar un banco (grada, ladrillo), 15 segundos.
	26. Sentadilla con salto.
	27. Retrocede 3.
	28. Puente con elevación de cadera, 15 segundos.
	29. 15 abdominales subiendo y bajando las piernas de forma alternada (sin pegar al suelo).
	30. Ilustración de Rally Bandera A Cuadros Racing y más Vectores ...

**Estiramiento:** *Se debe finalizar siempre ejecutando la rutina de estiramiento.* *De rodillas en el suelo (preferiblemente sobre una colchoneta apropiada), se flexiona el tronco y se apoyan las manos al frente, más allá de la cabeza. Se desciende la cintura hacia abajo y atrás, manteniendo los codos rectos y las manos inmóviles en el suelo, al tiempo que se presiona el tórax hacia el suelo.**De rodillas y apoyado sobre un brazo, se pasa el otro bajo el cuerpo y se presiona sobre él y luego cambia el brazo.**Elevar los brazos hacia arriba en completa extensión. La palma de una mano se sitúa bajo el dorso de la otra, dado que si entrelazásemos los dedos podría verse limitada la extensión del codo, al llegar al máximo punto de estiramiento de los flexores de los dedos y muñeca.***Día 2***Pliometría es el entrenamiento físico que se lleva a cabo con el fin se pueda concretar movimientos que resulten más veloces y con mayor potencia.* *Ejecutar la siguiente rutina (incluye el calentamiento y estiramiento.*[*https://youtu.be/tg\_Hu7oPQy8*](https://youtu.be/tg_Hu7oPQy8)**Día 3*****Calentamiento:*** *Ver* ***Día1.****Con base en la actividad del* ***Día 1, construir y ejecutar mi propio Rally.******Estiramiento:*** *Ver* ***Día1.*****Día 4****Se ejecuta la siguiente rutina (incluye calentamiento y estiramiento).**[**https://youtu.be/RiCeyYhuvaI**](https://youtu.be/RiCeyYhuvaI)**Día 5*****Calentamiento:*** *Ver* ***Día1.****Escoger 10 ejercicios vistos en esta clase o en anteriores y realizar mi propia rutina (calentamiento y estiramiento ya está dado).**Nombre del ejercicio, duración de ejecución de cada uno, cuántas series y descanso entre cada ejercicio y serie.****Estiramiento:*** *Ver* ***Día1.*** |
| 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 te pareció la actividad de Rally: Quédate en casa?*
	+ *¿Comente como desarrollo el Rally: Quédate en casa?*
	+ *Había escuchado el término de entrenamiento pliométrico?*

*¿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*** |
| **Evaluación** | Demuestra rutinas prácticas de entrenamiento físico y recreación que puedan aplicarse en distintos lugares y con diversos materiales.  | *Menciona generalidades de las rutinas prácticas de entrenamiento físico y recreación que puedan aplicarse en distintos lugares y con diversos materiales, mediante la ejecución de las mismas.* | *Brinda aspectos importantes acerca de las rutinas prácticas de entrenamiento físico y recreación que puedan aplicarse en distintos lugares y con diversos materiales, mediante la ejecución de las mismas.* | *Especifica el proceso realizado para la ejecución de rutinas prácticas de entrenamiento físico y recreación que puedan aplicarse en distintos lugares y con diversos materiales.* |

*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? |