# 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: Octavo 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. | * *¿Cuáles son los consejos de la Organización Mundial de la Salud para hacer actividad física durante la cuarentena?* * *¿Qué beneficiosos brinda jugar como una forma de hacer actividad física?* |

****

1. **Pongo en práctica lo aprendido**

|  |  |
| --- | --- |
| Indicaciones | *La persona docente….*  ***Nombre de la unidad: “Cuidándome y entrenándome en el colegio”.***  ***Dimensión:*** formas de vivir en el mundo.  ***Habilidad y su definición:*** estilos de vida saludable.  ***Aprendizajes colectivos e individuales por lograr:***Capacidad de diseñar y construir espacios y materiales que puedan servirle al estudiantado para entrenarse y recrearse físicamente.  ***Indicadores del aprendizaje esperado:***Ejecuta rutina de actividades físicas diversas, previamente diseñadas, que sirvan para entrenarse o recrearse físicamente.  **Día 1**  *El estudiantado debe ser consciente de que existen diferentes opciones de hacer actividad física en el hogar. Muchas de ellas pueden ser solas, pero busca que la mayoría sean en familia.*  *Se invita al estudiante hacer lectura del siguiente enlace:*  [***http://media.specialolympics.org/soi/files/resources/SPANISH/StriveTrain/Train\_HomeExercise\_Spanish.pdf***](http://media.specialolympics.org/soi/files/resources/SPANISH/StriveTrain/Train_HomeExercise_Spanish.pdf)***.***  *Este presenta una gran variedad de opciones de como moverse en casa.*  *El estudiantado realiza una sesión tabata, esta es a modo de activación. La misma debe hacerse durante un circuito de 15 minutos (1 minuto ejecuta ejercicio y 1 min descansa descansa), se adjuntan los ejercicios a realizar en dicha sesión:*    **Elevación de cadera El gato Plancha elevando pie (alternado)**  *Una vez finalizado el calentamiento y de acuerdo con el documento anterior, el estudiantado, debe seleccionar un juego o actividad física del documento que se adapte a las condiciones de espacio, de materiales e incluso de inclusión a miembros de la familia. Este juego o la actividad física seleccionada debe el estudiantado realizarla durante al menos 30 minutos.*  ***NOTA:*** *Se debe finalizar siempre ejecutando la rutina de estiramiento (verla al final).*  **Día 2**  *Existen grupos musculares que se trabajan muy poco, esto debido a que durante las rutinas de entrenamiento se centran en otras áreas. Es por eso que se invita al estudiante hacer una sesión GAP (glúteos, abdomen y piernas). Esta sesión tiene una duración de 44 minutos y puede ser dividida en dos partes durante el día.*  *Sesión GAP: https://www.youtube.com/watch?v=SpEM2qVxgz4*  ***NOTA:*** *Se debe finalizar siempre ejecutando la rutina de estiramiento (verla al final).*  **Día 3**  *El estudiantado realiza una sesión tabata, esta es a modo de activación. La misma debe hacerse durante un circuito de 15 minutos (1 minuto ejecuta ejercicio y 1 min descansa descansa), se adjuntan los ejercicios a realizar en dicha sesión:*    **Elevación de cadera El gato Plancha elevando pie (alternado)**  *Una vez finalizada la sesión de calentamiento, el estudiantado debe construir una sesión de GAP de al menor 25 a 35 minutos, en esta puede el mismo seleccionar otros ejercicios o armar su rutina usando los mismos ejercicios.*  ***NOTA:*** *Se debe finalizar siempre ejecutando la rutina de estiramiento (verla al final).*  **Día 4**  *Muchas veces se justifica el hecho de no tener equipo para entrenar en la casa, es por eso por lo que se invita al estudiante a ver el siguiente video donde se realiza una sesión de brazos y glúteos usando materiales de la casa y de fácil acceso. Sesión de brazos y glúteos:* **https://www.youtube.com/watch?v=EGVC1zpQ0d4**  **Día 5**  *Usando el documento del lunes y las rutinas de los demás días, el estudiantado debe construir una sesión de entrenamiento que tenga las tres partes; calentamiento, parte principal y estiramiento al final.*  *Esta rutina puede orientarse hacia un grupo muscular en especifico o hacia varios grupos musculares. Eso es un criterio que el estudiantado*  *puede tomar.*  *.* |
| 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 sabía antes de los niveles recomendados de actividad física para la salud de 5 a 17 años y qué sé ahora?*   + *¿Qué beneficiosos brinda la actividad física en los jóvenes*   + *¿Qué puedo mejorar para ser más activa?*   + *¿Cómo le puedo explicar a otra persona lo que aprendí?*   *¿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* | | **Apropiación** | Ejecuta rutina de actividades físicas diversas, previamente diseñadas, que sirvan para entrenarse o recrearse físicamente. | *Indica aspectos básicos de una rutina para entrenarse o recrearse físicamente.* | *Relata aspectos que beneficien a la salud integral al practicar rutina de actividades físicas.* | *Practica rutinas de actividades físicas previamente diseñadas que contribuyan a la salud integral y sostenibilidad.* |   *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? | |