# 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 | * *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. | * *¿Qué opciones de actividad física tengo en casa?* * *¿Qué materiales que tengo en la casa puedo utilizar para hacer actividad física y ejercicio?* |

****

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:*** *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**  *Esta es una sesión que se divide en tres partes; un calentamiento, rutina y un estiramiento. Se busca que se pueda realizar con algunos miembros de la familia, pueden ser muchas personas o incluso en parejas.*  ***Calentamiento:*** *El estudiantado realiza una sesión tabata, esta es a modo de activación. La misma debe hacerse durante un circuito de 10 minutos (1 minuto ejecuta ejercicio y 1 min descansa descansa), se adjuntan los ejercicios a realizar en dicha sesión:*    *El siguiente circuito se debe ejecutarse de forma continua, como se indica en la imagen, se hace una vuelta seguida y se descansa 1:30 minutos, hasta completar 10 vueltas.*    ***Estiramiento:*** *Se debe finalizar siempre ejecutando la rutina de estiramiento.*    **Día 2**  *Realizar la siguiente rutina (incluye calentamiento y estiramiento).*  [*https://youtu.be/GyoWhFthguc*](https://youtu.be/GyoWhFthguc)  **Día 3**  **Calentamiento:** ver el **día 1.**  *Con base en la siguiente rutina para trabajar brazos, completa la rutina con 3 ejercicios más, establece el tiempo, las series y el descanso entre cada una de ellas.*    ***Estiramiento:*** *Se debe finalizar siempre ejecutando la rutina de estiramiento del* ***Día 1****.*  **Día 4**  **Calentamiento:** ver el **día 1.**  Ver y ejecutar la siguiente rutina con su propio peso (incluye estiramiento).  [**https://youtu.be/g34IgahgHY8**](https://youtu.be/g34IgahgHY8)  **Día 5**  **Calentamiento:** ver el **día 1.**  Con base la siguiente información sobre ejercicios para la zona central del cuerpo, va elaborar su propia rutina que incluya estos y otros para el tren superior e inferior. Puede utilizar su música favorita, establecer como lo va hacer, series descansos, entre otros.  <https://youtu.be/1oS6y8dfde4>  **Estiramiento:** *el que viene al final de la rutina.* |
| 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:*    + *¿Por qué es importante el ejercitar las diferentes partes del cuerpo?*   + *¿Cómo debo ejercitar las diferentes partes del cuerpo?*   + *¿Qué puedo mejorar para ser más activa?*   *¿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 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? | |