# 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: **Séptimo año**Asignatura: **Educación para el Hogar** |

****

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:* * *Materiales generales como cuaderno, borrador, lápiz o lápices de color, etc.*
* *O materiales que se pueden encontrar en su casa como periódicos y revistas*
* *Incluye los recursos a utilizar en la guía o como ficha aparte o lecturas.*
 |
| Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar  | * *Un lugar fresco y cómodo donde pueda conversar en familia.*
* *Internet no indispensable.*
 |
| Tiempo en que se espera que realice la guía  | * *El tiempo estimado tres horas*
 |

******

1. **Voy a recordar lo aprendido y/ o aprender.**

|  |  |
| --- | --- |
| Indicaciones  | *• El tema de esta semana es referente* ***• Capacidad para manipular y almacenar saludablemente los alimentos.*** ***• Sensibilización sobre la necesidad de verificar constantemente la calidad, frescura e inocuidad de los alimentos que se consumen.**** *Se agrega un texto, video y una práctica para que reforcemos el tema.*
* *Como puede mejorar la calidad de los alimentos con un Almacenaje correcto, si sigo las indicaciones.*
* *Al final te dejo una sencilla práctica,*
 |
| Actividades para retomar o introducir el nuevo conocimiento. | * *En todo momento debemos tener mucho cuidado con los alimentos que compramos para nuestro consumo y el de nuestra familia, esta semana trabajaremos el almacenaje y la manipulación.*
* *Es importante que conozcamos como se debe manipular y almacenar los alimentos. Sobre todo en este tiempo que la adquisición de los alimentos requiere mas cuidado.*
* *Anexo 1 Lea esta información y compártala con su familia (abuelitos, papá o mamá y hermanos).*
* *En el Anexo 2 encontraras un Video que te ayudara a reforzar el tema de la alimentación. Luego una pequeña práctica para que analices lo aprendido. Comparta con su familia.*
 |

****

1. **Pongo en práctica lo aprendido**

|  |  |
| --- | --- |
| Indicaciones  | * *En el Anexo 1, encontraras una lectura sobra alimentación saludable, busca en el diccionario palabras que no entiendas su significado, con esta lectura te enseñare la importancia de alimentarnos sanamente.*
* *Realiza la práctica sobre conservación de los alimentos, haga 6 dibujos o también puedes utilizar recortes de periódico, revistas, lo que le quede más práctico, para ilustrar los consejos generales a la hora de almacenar y conservar los alimentos, que están en la primera página.*
* *Si cuentas con internet te dejo un Link con el video, para reforzar el tema. Para reforzar el tema encontraras una pequeña práctica lee la información realízala y puedes compartirla con tu familia.*
* *En el Anexo 2 encontraras un Link sobre el lavado de manos para evitar el COVID- 19, comparte con tu familia.*
* *Subrayar las palabras que no conoce y buscar su significado. Si no comprendes algún paso de los anteriores, podemos comunicarnos.*
 |
| 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 estos temas y qué sé ahora?*
	+ *¿Qué puedo mejorar de mi trabajo?*
	+ *¿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 aprendido.*

|  |  |
| --- | --- |
| **Indicadores del aprendizaje esperado** | **Nivel de desempeño** |
| **Inicial** | **Intermedio** | **Avanzado** |
| Establece la información conocida para manipular, almacenar y verificar constantemente la calidad, la frescura y la inocuidad de los alimentos que se consumen. | Anota la información conocida acerca de la manipulación, el almacenamiento y la verificación constante respecto de la calidad, la frescura y la inocuidad de los alimentos que se consumen. | Destaca aspectos relevantes de la información conocida acerca de la manipulación, el almacenamiento y la verificación constante respecto de la calidad, la frescura y la inocuidad de los alimentos que se consumen. | Denomina puntualmente la información conocida acerca de la manipulación, el almacenamiento y la verificación constante respecto de la calidad, la frescura y la inocuidad de los alimentos que se consumen. |
|  |  |  |  |

 |

*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.Selecciono y marco encima de cada Si o No al responder las siguientes preguntas  |
| ¿Leí las indicaciones con detenimiento? | Si | No |
| ¿Subrayé las palabras que no conocía?  | Si | No |
| ¿Busqué en el diccionario o consulté con un familiar el significado de las palabras que no conocía? | Si | No |
| ¿Me devolví a leer las indicaciones cuando no comprendí qué hacer? | Si | No |

|  |
| --- |
| **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? | Si | No |
| ¿Revisé mi trabajo para asegurarme si todo lo solicitado fue realizado? | Si | No |
| ¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé? | Si | No |
| Explico ¿Cuál fue la parte favorito del trabajo?¿Qué puedo mejorar, la próxima vez que realice la guía de trabajo autónomo? |

***Anexo 1***

**Almacenamiento y conservación de los alimentos**

Las prácticas de almacenamiento de alimentos deben ser adecuadas, siendo importante conocer cuáles son los alimentos que se deterioran antes. Un adecuado almacenamiento y conservación nos ayudará a no despilfarrar en el hogar. **La alteración de un alimento depende de tres factores: composición, tipo de microorganismo que interviene en su descomposición y condiciones de almacenamiento o conservación**. Conservar los alimentos es lograr mantenerlos durante largo tiempo, bajo ciertas condiciones que nos permitan consumirlos en cualquier momento, sin que causen daño a nuestra salud o se vea alterada su calidad. El contenido en agua es el factor que más influencia tiene en el deterioro de los alimentos (siendo las verduras y hortalizas, la leche, la carne y el pescado los que más se ven afectados). Además influyen la humedad, el ph, la temperatura y el oxígeno.

**Algunos consejos generales a la hora de almacenar y conservar los alimentos son:**

* Controlar la temperatura, la luz solar, la atmósfera y la humedad para mantener los alimentos en perfectas condiciones antes de ser consumidos.
* Mantener limpias y secas todas las áreas de almacenamiento.
* Rotar los alimentos de tal manera que se coloquen los recién comprados más al fondo y los más antiguos delante para que sean usados en primer lugar (Sistema FIFO-“First in, first out (lo primero en llegar lo primero en salir)”) para así evitar que los alimentos caduquen antes de ser consumidos y se produzca un desperdicio de los mismos.
* Rotular adecuadamente el recipiente (nombre del alimento y fecha) con el contenido si es necesario quitar las etiquetas del envase original, excepto cuando no pueda confundirse con algún otro (por ejemplo el arroz no se necesita marcar porque se reconoce fácilmente).
* Revisar diariamente la temperatura de los alimentos almacenados y de las áreas de almacenamiento.
* Las frutas y verduras conserven todo su sabor y vitaminas debemos conservarlas correctamente. ¿Sabes qué frutas y verduras necesitan refrigeración para mejorar su conservación y cuáles no

**Consejos de conservación para las frutas y verduras:**

* Guarda frutas y verduras en bolsas de plástico perforadas (puedes hacer tu mismo los agujeros con unas tijeras o un cuchillo) en los cajones menos fríos de la nevera.
* Separa las frutas de las verduras, así evitarás que el etileno que producen algunas frutas produzca daños en las verduras.
* Consume los vegetales en pocos días. Los largos periodos de almacenamiento en frío pueden producir pérdidas de sabor y aroma.
* Saca la fruta de la nevera un rato antes de comerla, de este modo disfrutarás al máximo de su sabor, textura y aroma.

Frutas y verduras de temporada, lava las frutas y verduras cuando las vaya a utilizar (nunca antes). Hazlo bajo el grifo (no las dejes en remojo) frotando bien la piel para eliminar los residuos, y aprovecha este momento para eliminar las zonas dañadas.

* Autor. Ministerio Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.
* Fecha de publicación. 16 nov 2012
* Título del video. Almacenamiento y conservación de los alimentos
* Recuperado <http://formacion.intef.es/pluginfile.php/43314/mod_imscp/content/3/almacenamiento_y_conservacin_de_los_alimentos.html>

**Si cuenta con internet, te dejo un video para reforzar el contenido.**

* Autor. Ministerio Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.
* Fecha de publicación. 16 nov. 2012
* Título del video. Manipulación de Alimentos. Colocar con Seguridad
* Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=6dBZq-RskPg&feature=emb_title>

**Práctica**

**Conservación de los alimentos**

En el anexo 1 encontraras varios consejos de manipulación y almacenamiento de los alimentos.

Seleccione seis consejos y represéntelo con dibujos, también puedes utilizar recortes de periódico o de revistas, lo que le quede más práctico.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Anexo 2**

En estos videos encontraras información importante, de cómo protegerte y como se transmite y cómo prevenir el COVID-19.

“Compártelo con tu familia”

* Autor. Centers for Disease Control and Prevention (CDC)
* Fecha de publicación.09 de marzo de 2020
* Título del video. Lo que necesitas saber acerca del lavado de manos.
* Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=d6GqqqSC4Zw>

“No salgas de casa, lávate las manos y no te toques la cara.”