# 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 (un vaso, agua, una cuchara …)* * *Incluye los recursos a utilizar en la guía o como ficha aparte o lecturas.* |
| Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar | *Recomendaciones importantes para sus estudiantes*   * *Un lugar fresco y cómodo donde pueda conversar en familia.* * *Internet no indispensable.* |
| Tiempo en que se espera que realice la guía | * *El tiempo proyectado para completar la guía.* * *Tres horas y veinte minutos. (3:20)* |

Comprensión y valoración de la importancia de tener una nutrición sana, agradable y diversa.

******

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

|  |  |
| --- | --- |
| Indicaciones | * *El tema de esta semana es referente a la alimentación saludable que es parte importante de nuestro desarrollo.* * *Se agrega un texto, video y una práctica para que reforcemos el tema.* * *Como puede mejorar mi alimentación si sigo las indicaciones.* * *Al final te dejo una sencilla práctica,* * *Para terminar le comparto Información importante sobre el corona virus y su contagio.* |
| Actividades para retomar o introducir el nuevo conocimiento. | * *Es importante que conozcamos como debe ser una alimentación saludable.* * *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.* * *En el Anexo 3 información sobre el COVID-19* |

****

1. **Pongo en práctica lo aprendido**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Indicaciones | *La persona docente….*   * *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.* * *En el Anexo 2, 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 3 encontraras un Link del Días que todo se detuvo referente al 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.*   * *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.*   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Indicadores del aprendizaje esperado** | **Nivel de desempeño** | | | | **Inicial** | **Intermedio** | **Avanzado** | | Propone acciones para comprender~~,~~ e identificar la importancia de preparar una alimentación sana y equilibrada, agradable y diversa. | Enlista acciones para comprender e identificar la importancia de preparar una alimentación sana y equilibrada, agradable y diversa. | Elige variar los pasos para comprender e identificar las acciones orientadas hacia la preparación de una alimentación sana y equilibrada, agradable y diversa. | Expone otras acciones para comprender e identificar la preparación de una alimentación sana y equilibrada, agradable y diversa. | |  |  |  |  |   *Elabore un portafolio con material de desecho tipo carpeta y si no cuenta con material vaya pegando en un cuaderno de la asignatura de Educación para el Hogar, donde puedas guardar todas los practicas que vamos realizando*  *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 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 de ejemplo del rotafolio..*  [*https://cajadeherramientas.mep.go.cr/faro\_referencias/4\_ref\_apoyos\_eval/funciones/tecnicas/portafolio.pd*](https://cajadeherramientas.mep.go.cr/faro_referencias/4_ref_apoyos_eval/funciones/tecnicas/portafolio.pd) |
| 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 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.*  *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) |

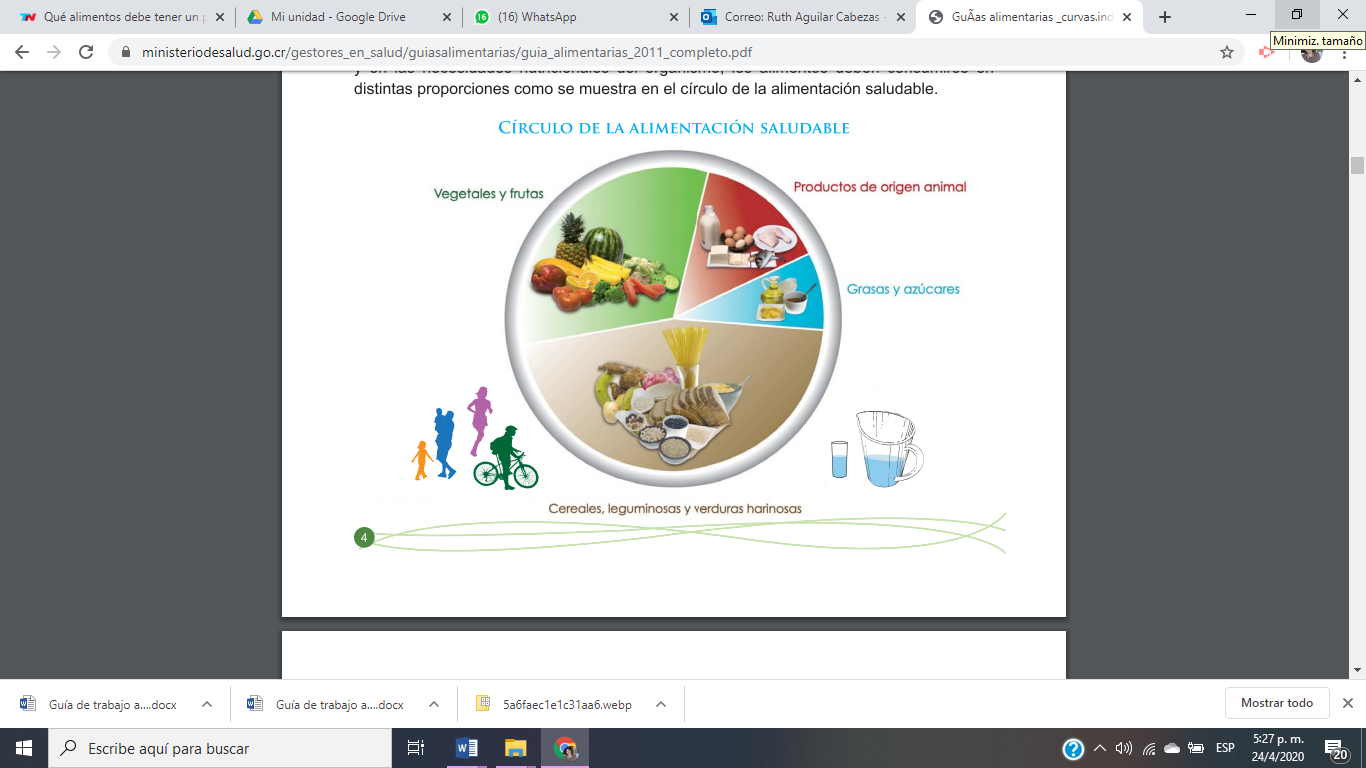
*Ejemplo de* ***matriz de autorregulación y evaluación*** *que puede incluir en la guía de trabajo autónomo: (la matriz de niveles de logro las debe elaborar cada docente según el aprendizaje esperado)*

|  |  |
| --- | --- |
| **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? | |

**Anexo1**

¿Por qué es importante comer sano?

El hombre necesita alimentarse para vivir. Los nutrientes presentes en los alimentos le aportan la energía necesaria para hacer frente a las actividades diarias y mantener en funcionamiento su organismo.

Para estar sano y mantener un rendimiento óptimo todos los días es necesario **seguir una dieta saludable y equilibrada**. Ésta se consigue combinando los alimentos de forma efectiva para ingerir los nutrientes necesarios de acuerdo con la edad, el sexo y el **nivel de actividad física.**

**Muchas enfermedades están directamente relacionadas con una mala dieta** mantenida a lo largo de los años: obesidad, trastornos cardiovasculares, cáncer, osteoporosis, hipertensión y diabetes tipo II.

**El plato**, es una manera fácil de entender y ayuda a que desde niños nos acostumbremos al tamaño que deben de tener nuestras porciones y de los distintos **grupos de alimentos** que debemos comer, con las cantidades de comidas **nutritivas y equilibradas**.

Algo que ayuda es el colorido en el plato, él plato se debe dividido en 4 partes:

* 35 % del plato es de verduras o frutas: pepino, lechuga, repollo, tomate, berros, rábano, banano, mandarina, naranja, sandía, manzana, melón, fresas, papaya,
* 40% de plato para los cereales o leguminosa: frijoles negros o blancos, lentejas, garbanzos, arvejas verdes, soya, cubases, los Cereales y Vegetales Harinosos (por ejemplo: pan, avena, pastas, tortillas, arroz, plátanos, pejibaye, elote, papa, yuca)
* 20% del plato es para la carne alto contenido de proteínas. (res, cerdo, pescado, aves, embutidos, mariscos, huevo, queso):
* 5% del plato es para las grasas por ejemplo: aceite, mantequilla, margarina, manteca, natilla, aderezos, vinagretas, aceitunas, aguacate, almendras, maní, nueces, paté, tocineta, mortadela, jamón de cerdo.

**Consejos importantes**.

Debes de tomar como mínimo 8 vasos de agua.

Hacer ejercicio, caminar 30 minutos diarios.

Comer más fruta, más vegetales (verduras)

Evitar comidas con mucha grasa, azúcar y sal. Por ejemplo, las comidas rápidas o fritas, pues son muy grasosas, así como las gaseosas que tienen mucha azúcar.

* Autor. Home KidsHealth® Library
* Fecha de publicación. 10 abr. 2014
* Título: Alimentación Saludable.

Rescatado <https://www.brennerchildrens.org/KidsHealth/Parents/Para-Padres/La-nutricion-y-la-salud/Mi-plato-Guia-nutricional.htm>

**Anexo 2**

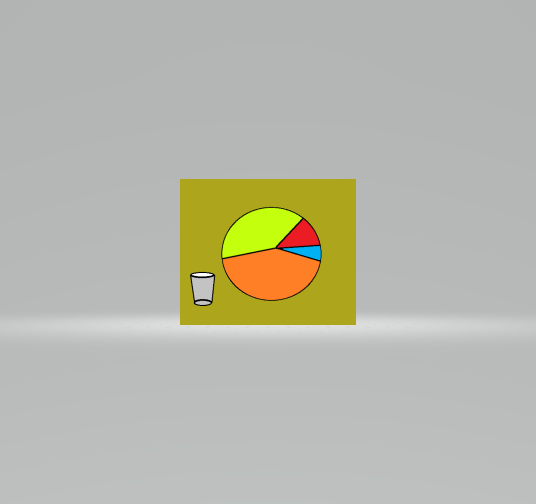
Video de para reforzar el tema.

* Autor. JovenSalud
* Fecha de publicación. 10 abr. 2014
* Título: Alimentación Saludable.
* Rescatado: <https://www.youtube.com/watch?v=a4yEzsUgleU&list=UUDp1xKAOxmxLZu8mtzIAQ6w>

***Práctica***

* Según la lectura anterior, y la división del plato de que se presenta a continuación,
* Indique que tipo de alimentaos deben ser incluidos en y que cantidad del porcentaje debemos de consumir.
  + Cuantos vasos de agua debemos consumir al día.

|  |
| --- |
| 1. Cereales o Leguminosas |
| 2. Vegetales o Frutas. |
| 3, Proteínas carne lácteos o huevos. |
| 4.Grasas |
| 5.Vasos de agua |



1. Busca en el diccionario o por internet el significado de cada uno de estos productos y que aportan a nuestra dieta:

* Cereales.
* Frutas.
* Productos lácteos
* Leguminosas.
* Verduras
* Grasas

1. Si tienes revistas, periódicos viejos, recorta y pega, si no dibuje y colorea, cada una de estos productos alimenticios con cantidad que debo comer.
2. Haga una lista con consejos para una alimentación saludables incluyendo la cantidad de ejercicio que hace ahora que estamos en nuestras casas.

**Anexo 3**

En esta presentación encontraras información importante, de cómo protegerte, como se transmite y cómo prevenir el COVID-19. “Compártelo con tu familia”

* Autor. Pixelatel
* Fecha de publicación. Mar 28, 2020
* Título: El día que todo se detuvo.
* Rescatado <https://issuu.com/pixelatl/docs/los_d_as_que_todo_se_detuvo>

¡Quédate en casa!