******Guía 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: tercer añoAsignatura: 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** | * La guía y compañía de una persona con la que convivo.
* Agua y jabón para el lavado de manos.
* Agua en una botellita o vasito para tomar algunos sorbos.
* Un pañito limpio para secado de manos o bien servilletas desechables.
* El cuaderno o fólder que utilizo en mi escuela para la asignatura de Educación para el Hogar, un lápiz, lápices de colores, un borrador y un tajador o maquinilla para hacer punta a los lápices.
* De ser posible, un diccionario, un teléfono celular o una computadora con conexión a internet.
 |
| **Condiciones que debo tener el lugar donde voy a trabajar** | * El lugar donde se trabaja debe contener las condiciones mínimas de orden y limpieza, iluminado y con espacio para colocar los materiales.
* Antes de iniciar debo lavar muy bien mis manos y hacer uso racional del agua y los otros recursos con los que dispongo.
* Una mesa o una superficie para colocar los materiales.
 |
| **Tiempo en que se espera que realice la guía** | * Se cuenta con una hora (60 minutos) para realzar esta actividad o más tiempo si así lo necesita.
 |

****

1. **Voy a aprender algo nuevo y muy interesante.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Indicaciones** | **¡Reconocer, de acuerdo con su valor nutricional, las proporciones de alimentos que son adecuados para una persona!****Fuente**: Freepick |
| **Preguntas para reflexionar y responder**  | **¡Sobre la importancia de consumir alimentos según las necesidades nutricionales de cada persona!****1**- ¿Qué entiendo por proporciones adecuadas de alimentos?**2**- ¿Por qué es importante que cada persona consuma, de acuerdo con su valor nutricional, las proporciones de alimentos que son adecuadas?**3**- ¿Es importante consumir alimentos en cinco momentos durante un día? ¿Por qué?**4**- ¿Por qué el consumir alimentos en la mañana, a la hora del desayuno es tan importante para el desarrollo físico y mental de las personas?**5**- A partir de la guía que estoy desarrollando y lo que aprenderé, ¿me comprometo en la medida de las posibilidades, consumir alimentos presentes en los cinco grupos de alimentos del círculo de alimentación saludable y en proporciones adecuadas?  |

****

1. ***Voy a aprender algo nuevo y muy interesante.***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Indicaciones*** | ***¡Vamos a aprender algo muy interesante, relacionado con los alimentos, su valor nutricional y las proporciones adecuadas para cada persona!**** Invito a los miembros de mi familia, con los que convivo a observar el siguiente video, ingresamos al enlace: **¿Por qué es importante tener una nutrición correcta?**

<https://www.youtube.com/watch?v=9_F9UBNE9sc>Después de observar el video realizo lo siguiente:* Comento con las personas que me acompañaron, lo comprendido en el video.
* Luego les pregunto:
1. ¿Qué beneficios tiene para la salud de las personas consumir alimentos variados y en proporciones adecuadas?
2. De los alimentos que consumo diariamente, ¿conozco el valor nutricional de los mismos y las proporciones que debe consumir?
3. ¿Cuáles son los alimentos que consumo con más frecuencia? ¿Por qué?

**-**De ser posible imprimo la página número tres **(3)**, con el título: “**Mi plato de alimentos**”.**4**- Realizo la lectura de las indicaciones presentes en la página tres (**3**) y elaboro la actividad propuesta. |
| **Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse** | **Escribo una X sobre el símbolo que considero más apropiado al responder las siguientes preguntas:**  |
| ¿Revisé mi trabajo para saber qué me gustó más del tema? Y, además, ¿Tengo claridad de la importancia de consumir alimentos variados de acuerdo a su valor nutricional y en proporciones adecuadas? |  |
| ¿Qué sabía antes de estos temas relacionados con la necesidad de consumir alimentos variados de acuerdo a su valor nutricional y en proporciones adecuadas?, y ¿qué sé ahora? |  |
| ¿Revisé mi trabajo para asegurarme que realicé todas las actividades asignadas y que lo aprendido, me servirá para describir las proporciones de alimentos que, de acuerdo a su valor nutricional, son adecuados para una persona? |  |
| ¿Con el trabajo que he realizado, puedo explicar a otras personas sobre la importancia de una alimentación diversa y en proporciones adecuadas?  |  |
| * ¿Describo las proporciones de alimentos que, de acuerdo a su valor nutricional, son adecuados para una persona?
* ¿Lo visto en el tema, meayudará a mostrar las proporciones de alimentos que, de acuerdo a su valor nutricional, son adecuados para una persona?
 |

|  |
| --- |
| **Realizo lo que me solicitan para la evaluación formativa.** |
| **Coloreo un recuadro de la columna 1, 2 y 3, en el espacio en el que considero alcancé lo que ahí se establece. Debo colorear uno para cada fila solamente.** |
| **Aprendizaje esperado** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. **Inicial**
 |  |  |

 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1. **Intermedio**
 |  |

 | **3- Avanzado** |
| **Elabora, de acuerdo con su valor nutricional, las proporciones de alimentos que son adecuados para una persona.** | Describo las proporciones de alimentos que son adecuados para una persona. | Construyo, de acuerdo con su valor nutricional, las proporciones de alimentos que son adecuados para una persona. | Muestro, de acuerdo con su valor nutricional, las proporciones de alimentos que son adecuados para una persona. |

**Realizo la lectura de las indicaciones para desarrollar la actividad propuesta.**

1-Observo la imagen que contiene: un plato, un tenedor y una cuchara.

 Además de un pequeño gráfico ubicado en la página (**4**) que contiene; nombres de algunos alimentos y los colores sugeridos a cada uno de ellos.

 2- Si así lo deseo, utilizaré el grafico aquí sugerido; o bien, confeccionaré mi propio gráfico con otros alimentos y les asignaré colores de acuerdo a mi gusto.

3- Voy a dibujar y colorear en el plato, los alimentos que de acuerdo a su valor nutricional y a las proporciones adecuadas debo consumir a la hora del almuerzo.

**Mi plato de alimentos**

****

