

MECANOGRAFÍA

OBJETIVO: Transcribir un escrito en un procesador de textos en el menor tiempo posible y un máximo de 5 errores.

CRITERIOS:

1. Nivelar la silla que va a utilizar a la altura adecuada
 - a. Calcula la altura a la que debe sentarse
 - b. Precisa en la altura de la silla, dependiendo de la altura de la mesa
 - c. Utiliza un reposapiés para colocar adecuadamente sus piernas y espalda
 - d. Se sienta en la silla de forma adecuada, ajustando su espalda al respaldo de la misma
2. Mueve la pantalla del ordenador
 - a. Calcula la altura a la que debe estar el marco superior de la pantalla con respecto a sus ojos
 - b. Ajusta la verticalidad de la pantalla con respecto a su altura
 - c. Coloca la pantalla a la distancia de seguridad para sus ojos
3. Posiciona teclado y ratón
 - a. Coloca el teclado a la distancia correcta permitiendo tener los brazos rectos y los codos en el borde de la mesa
 - b. Localiza el ratón a derecha o izquierda (según sea diestro o zurdo) alienándolo al teclado
4. Coloca a su izquierda o a su derecha (según sea diestro o zurdo) el escrito que debe reescribir
 - a. Utiliza el portapapeles
 - i. Ajusta el portapapeles a la altura adecuada
 - ii. Posiciona el portapapeles a la distancia exigida de la pantalla
 - iii. Ubica los cables (si los tuviera) de ambos instrumentos para evitar tropiezos
5. Sitúa las manos correctamente sobre el teclado
 - a. Emplaza los dedos en la fila guía para comenzar
 - b. Mueve las manos de forma vertical sobre el teclado
 - c. Evita apoyar las muñecas en la mesa
 - d. Tiene en cuenta la orientación de la luz para colocar el portapapeles evitando posibles reflejos
6. Mecanografía el texto en un máximo de “x” minutos
 - a. Elude mirar al teclado cuando escribe
 - b. Reacciona ante un bloqueo evitando pausas
 - c. Comprueba si está escribiendo de manera correcta
 - d. Corrige en tiempo real los posibles errores que encuentre en el escrito
7. Comete más de cinco errores en la transcripción

- a. Perpetra errores gramaticales en cuanto al procesador de textos
- b. Comete redundancias al transcribir
- c. El total de los errores cometidos son más de cinco

LISTA DE CONTROL O COTEJO

CRITERIOS E INDICADORES		VALORACIÓN	
Nivelar la silla que va a utilizar a la altura adecuada		SI	NO
1	Calcula la altura a la que debe sentarse		
2	Precisa en la altura de la silla, dependiendo de la altura de la mesa		
3	Utiliza un reposapiés para colocar adecuadamente sus piernas y espalda		
4	Se sienta en la silla de forma adecuada, ajustando su espalda al respaldo de la misma		
Mueve la pantalla del ordenador		SI	NO
1	Calcula la altura a la que debe estar el marco superior de la pantalla con respecto a sus ojos		
2	Ajusta la verticalidad de la pantalla con respecto a su altura		
3	Coloca la pantalla a la distancia de seguridad para sus ojos		
Posiciona teclado y ratón		SI	NO
1	Coloca el teclado a la distancia correcta permitiendo tener los brazos rectos y los codos en el borde de la mesa		
2	Localiza el ratón a derecha o izquierda (según sea diestro o zurdo) alienándolo al teclado		
3	Ubica los cables (si los tuviera) de ambos instrumentos para evitar tropiezos		
Coloca a su izquierda o a su derecha (según sea diestro o zurdo) el escrito que debe reescribir		SI	NO
1	Utiliza Portapapeles		
1.1	Ajusta el portapapeles a la altura adecuada		
1.2	Posiciona el portapapeles a la distancia exigida de la pantalla		
1.3	Tiene en cuenta la orientación de la luz para colocar el portapapeles evitando posibles reflejos		
2	En caso de no haber portapapeles, coloca el escrito de manera correcta junto a la pantalla buscando el mejor ángulo de visión para rotar lo menos posible la cabeza		
Sitúa las manos correctamente sobre el teclado		SI	NO

1	Emplaza los dedos en la fila guía para comenzar		
2	Mueve las manos de forma vertical sobre el teclado		
3	Evita apoyar las muñecas en la mesa		
Mecanografía el texto en un máximo de "x" minutos		SI	NO
1	Elude mirar al teclado cuando escribe		
2	Reacciona ante un bloqueo evitando pausas		
3	Comprueba si está escribiendo de manera correcta		
4	Corrige en tiempo real los posibles errores que encuentre en el escrito		
Comete más de cinco errores en la transcripción		SI	NO
1	Perpetra errores gramaticales (teniendo en cuenta también los considerados por el procesador de textos)		
2	Comete redundancias al transcribir		
3	El total de los errores cometidos son más de cinco		