



Liceo Boca de Arenal

Guía de trabajo autónomo No. 2

2020

11°

Undécimo Plan Nacional

Alvaro

Guía para el trabajo autónomo de nuestros estudiantes desde sus casas. Se deben completar todos los ejercicios dados, el mismo servirá como portafolio de los trabajos realizados.

Guía de trabajo autónomo

Asignatura: Ciencias	Nivel: 11-5 Álvaro
Profesor(a): Leonela Quirós Rojas	



1. Me preparo para hacer la guía. Pautas que debo verificar **antes de iniciar** mi trabajo.

Materiales o recursos que voy a necesitar	Material impreso enviado por mi docente, el cuaderno que utilizo en el colegio en cada materia, borrador, regla, lápiz o lápices de color, revista o periódicos, cartulina o hojas blancas. Puedo usar una computadora portátil o teléfono celular si tengo acceso al recurso.
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	Un espacio con iluminación aceptable, el cual está libre de ruido y puedo concentrarme en las tareas.
Tiempo en que se espera que realice la guía	Aproximadamente 40 minutos por semana.



2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

Indicaciones	<p>Deben realizar las actividades proyectadas para trabajar dos semanas:</p> <ol style="list-style-type: none"> Semana 1: Del 25 al 29 de mayo Semana 2: Del 01 al 05 junio <p>Al finalizar cada trabajo asignado si gusta puede enviar una fotografía a la docente, si tiene consultas acerca de los trabajos enviados la docente está a disposición de responder y aclarar dudas al WhatsApp 87714071.</p>
---------------------	--

Actividad:
Semana 1
Del 25 al 29 de
mayo

Marco con una X la parte del cuerpo que se utiliza para percibir los siguientes objetos:

	Lengua	Oidos	Nariz	Ojos	Tacto

Uno con líneas con el órgano utilizado



•



•



•



•



•



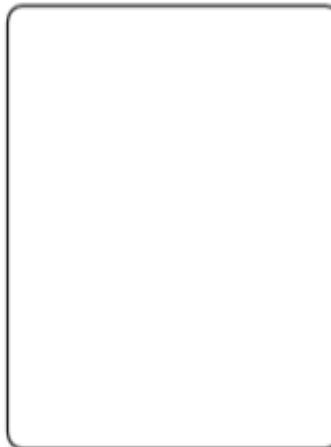
•

Actividad:
Semana 2
Del 01 al 05 de
junio

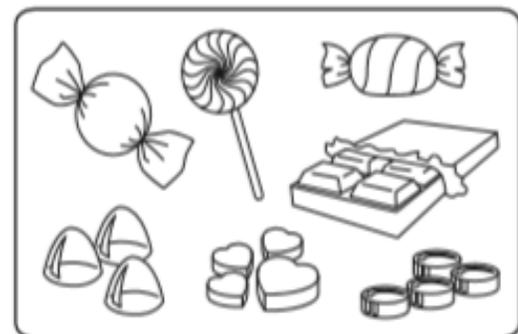
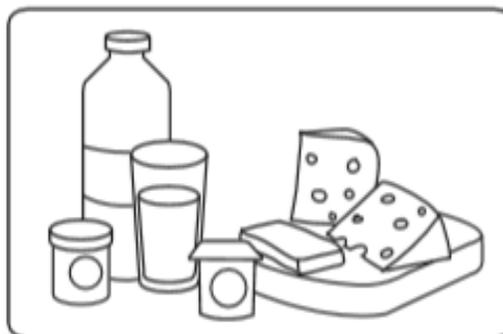
Marco con una X las acciones que mantienen limpio mis sentidos



Dibujó tres acciones para mantener saludables mis sentidos:



Coloreo los alimentos que debo comer tres veces al día



Guía de trabajo autónomo PLAN NACIONAL

Asignatura: Español	Nivel: Undécimo
Profesor(a): Patricia García Chaves	Alvaro Andrey Villegas Gamboa

1. La persona estudiante se prepara para hacer la guía

Pautas que se deben verificar **antes de iniciar** el trabajo.

Materiales o recursos que voy a necesitar	Requiero los siguiente materiales para trabajar: Materiales como cuaderno, borrador, regla, lápiz o lápices de color, pliego papel periódico o cartulina, marcadores azules y rojo, goma entre otros. Puedo usar una computadora portátil oh teléfono celular si tengo acceso al recurso.
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	Un espacio con iluminación aceptable, el cual está libre de ruido y puedo concentrarme en las tareas.
Tiempo en que se espera que realice la guía	Cuatro lecciones En la semana del 25 al 29 de mayo realizaras la Actividad #1 (Dos lecciones) En la semana del 01 al 05 de junio realizaras la actividad # 2 (Dos lección) Para dudas y consultas al Número de teléfono 85-84-04-92, a este número únicamente consultas y dudas de los trabajos de 8:00 a.m. a 4:00 p.m. Favor no compartir a mi numero personal videos, mensajes que no se relacionen con la materia.

2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

Indicaciones	<ul style="list-style-type: none"> • Recuerdo o hago un repaso general de lo realizado en mi guía de trabajo anterior. • Repaso diariamente los sonidos de los fonemas
<p>Actividad Video Gestos de Apoyo</p> <p>Preguntas para reflexionar y responder</p>	<p>Observa con atención las imágenes que te muestran los sonidos de los fonemas de las vocales. Lo lograste !!!</p> <p>A a O o I i E e U u</p> 

3. Pongo en práctica lo aprendido en clase

Indicaciones	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Actividad # 1 Recorto y pego la imagen que corresponda al sonido inicial de cada vocal ➤ Actividad #2 Inicio fonema "M- m" <ul style="list-style-type: none"> ✓ <u>Realizo el fonema observando la imagen adjunta</u> ✓ <u>Con ayuda de mi mamá menciono en voz alta el sonido de la unión de cada vocal con la sílaba M-m</u> ✓ <u>Escribo en los recuadros la sílaba que se forma al unir la sílaba con cada vocal</u> ✓ <u>Observo las imágenes adjuntas, mencionando en voz alta el fonema inicial m</u>
--------------	--

Mm



ma me mi mo mu

ma me mi mo mu

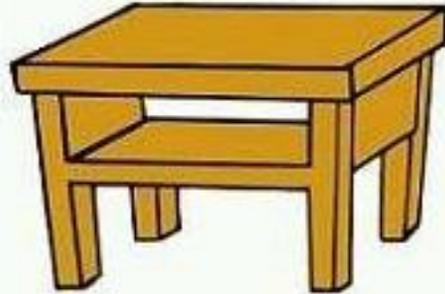
m+a m+e m+i

m+o m+u

Escribo la unión de la sílaba **m** ± la vocal **a** →



mamá



mesa



mono



muñeca

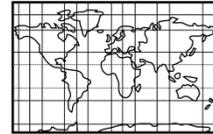


miel

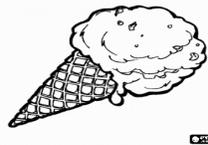
4. Pongo en práctica lo aprendido en clase

Indicaciones	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Actividad #3 Coloreo los dibujos que inicien con la sílaba ma ✓ Realizo el trazo del fonema M-m
--------------	--

Coloree los dibujos que inicien con la sílaba ma.



Realizo el trazo del fonema **M-m**



Sonido fonético M – m

M – m

La sabrosa

Escribe con tu lápiz de escribir todo el renglón completo de cada uno de los siguientes trazos.

M

M

m

m



Guía de trabajo autónomo PLAN NACIONAL

Asignatura: Estudios Sociales	Nivel: Undécimo
Profesor(a): Patricia García Chaves	

1. La persona estudiante se prepara para hacer la guía

Pautas que se deben verificar **antes de iniciar** el trabajo.

<p>Materiales o recursos que voy a necesitar</p>	<p>Requiero los siguiente materiales para trabajar:</p> <p>Materiales como cuaderno, borrador, regla, lápiz o lápices de color, pliego papel periódico o cartulina, marcadores azules y rojo, goma entre otros. Puedo usar una computadora portátil oh teléfono celular si tengo acceso al recurso.</p>
<p>Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar</p>	<p>Un espacio con iluminación aceptable, el cual está libre de ruido y puedo concentrarme en las tareas.</p>
<p>Tiempo en que se espera que realice la guía</p>	<p>Tres lecciones</p> <p>En la semana del 25 al 29 de mayo realizaras la Actividad #1 (Dos lecciones)</p> <p>En la semana del 01 al 05 de junio realizaras la actividad # 2 (Una lección)</p> <p>Para dudas y consultas al Número de teléfono 85-84-04-92, a este número únicamente consultas y dudas de los trabajos de 8:00 a.m. a 4:00 p.m.</p> <p>Favor no compartir a mi numero personal videos, mensajes que no se relacionen con la materia.</p>



2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

<p>Indicaciones</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A continuación te presentare el siguiente tema: “Actividades que desarrolla el ser humano en los paisajes volcánicos de Costa Rica” • Lee o pide a un familiar que te lea la siguiente información , la cual te enseñara las diferentes formas de aprovechamiento que se dan en nuestro país, gracias a los paisajes volcánicos
---------------------	---

Actividad: Esquema
“**Actividades que desarrolla el ser humano en los paisajes volcánicos de Costa Rica**”

Preguntas para reflexionar y responder

Te presentare el siguiente esquema, el cual de manera muy resumida, podrás conocer cuáles son esas actividades que se desarrollan en nuestro país, gracias a la gran cantidad de paisajes volcánicos que tenemos

➤ **Responde**

¿En tu cantón existe algún volcán?
¿Cuál es el nombre del volcán situado en tu cantón?

Actividades que desarrolla el ser humano en los paisajes volcánicos de Costa Rica”

Geoturismo

Son un atractivo para los turistas, por el paisaje, las aguas termales y barros volcánicos. En el país hay acceso hasta el cráter de los volcanes Poás y el Irazú

Energía geotérmica

Es el aprovechamiento de los yacimientos de vapor contenidos en la tierra para la generación de electricidad; en Costa Rica está el proyecto geotérmico de Miravalles

Sistema de parques nacionales

Los volcanes en nuestro país, están bajo el sistema de áreas protegidas; por ejemplo, Arenal, Orosí, Tenorio y Barba.



Construcción

Los materiales que se extraen de los tajos para construcción de diversas obras de infraestructura.

Asentamientos

En sus laderas se encuentran poblados de diversos tamaños; por ejemplo: La Fortuna, El Castillo, Nuevo Arenal

Agricultura y ganadería

Las cenizas de erupciones pasadas aportaron fertilidad a los suelos; por ejemplo, en las faldas del Irazú, Barva, Poás, Arenal y Turrialba se desarrolla la actividad agrícola y ganadería

3. Pongo en práctica lo aprendido en clase

Indicaciones	<ul style="list-style-type: none">➤ Actividad #1 "Anuncio publicitario" (Utilizo una hoja bond)➤ <i>Elaboro un anuncio, con dibujos o recortes, en el que presento las actividades que se desarrollan en el paisaje volcánico de mi provincia. (Me apoyo de la información del esquema) <u>Ejemplo: Turismo: buscare recortes o are dibujos que representen la actividad turística que se da en la zona.</u></i>➤ Actividad # 2➤ <i>Marco con una X las actividades socioeconómicas que se desarrollan en el paisaje volcánico de mi Cantón.</i>➤ Actividad # 3➤ Respondo la pregunta en el cuadro adjunto
--------------	---

Ganadería lechera

Actividad portuaria

Turismo

Actividad pesquera

Agricultura

Construcción



Actividad # 3:

¿Anoto el nombre de tres volcanes de de nuestro país?

Guía de trabajo autónomo

Asignatura: Matemáticas	Nivel: 11-5 Álvaro
Profesor(a): Leonela Quirós Rojas	



1. Me preparo para hacer la guía. Pautas que debo verificar **antes de iniciar** mi trabajo.

Materiales o recursos que voy a necesitar	Material impreso enviado por mi docente, el cuaderno que utilizo en el colegio en cada materia, borrador, regla, lápiz o lápices de color, revista o periódicos, cartulina o hojas blancas. Puedo usar una computadora portátil o teléfono celular si tengo acceso al recurso.
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	Un espacio con iluminación aceptable, el cual está libre de ruido y puedo concentrarme en las tareas.
Tiempo en que se espera que realice la guía	Aproximadamente 40 minutos por semana.

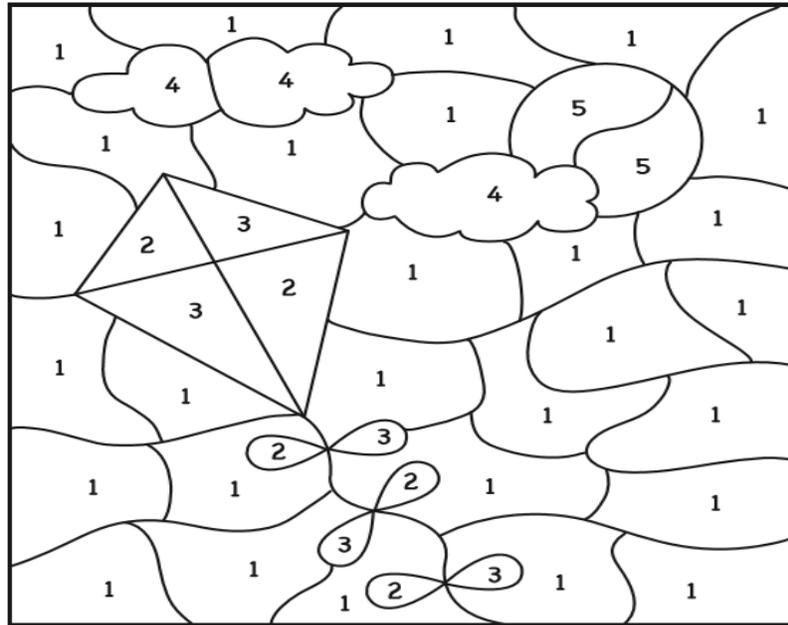


2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

Indicaciones	Deben realizar las actividades proyectadas para trabajar dos semanas: <ol style="list-style-type: none"> 1. Semana 1: Del 25 al 29 de mayo 2. Semana 2: Del 01 al 05 junio Al finalizar cada trabajo asignado si gusta puede enviar una fotografía a la docente, si tiene consultas acerca de los trabajos enviados la docente está a disposición de responder y aclarar dudas al WhatsApp 87714071.
---------------------	--

Actividad:
Semana 1
Del 25 al 29 de
mayo

Coloreo la imagen según me indique cada número:



- 1 • Azul
- 2 • Rojo
- 3 • Verde
- 4 • Blanco
- 5 • Amarillo

Uno con líneas de colores según corresponda:

	• 3		• 8
	• 5		• 9
	• 4		• 7
	• 1		• 6
	• 2		

Actividad:
Semana 2
Del 01 al 05 de
junio

Realizo los siguientes trazos y coloreo los dibujos.

1 1
1 1
1 1

2 2
2 2
2 2

3 3
3 3
3 3

4 4
4 4
4 4

5 5
5 5
5 5

6 6
6 6
6 6

7 7
7 7
7 7

8 8
8 8
8 8

9 9
9 9
9 9

Guía de trabajo autónomo INFORMÁTICA EDUCATIVA

Centro Educativo: Liceo Boca de Arenal

Educador/a: Yahaira Gamboa Villalobos

Nivel: 7, 8, 9, 10, 11 y 12

Nota: Se requiere el apoyo del padre de familia para todos aquellos estudiantes que lo requieren.



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: - Cuaderno y lápiz. - Opcional: Celular o computadora con acceso a internet.
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	Espacio limpio y desinfectado (sala de la casa, corredor) de aproximadamente unos 2 metros cuadrados y preferiblemente ventilado
Tiempo en que se espera que realice la guía	Acorde a la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (60 minutos diarios).



2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

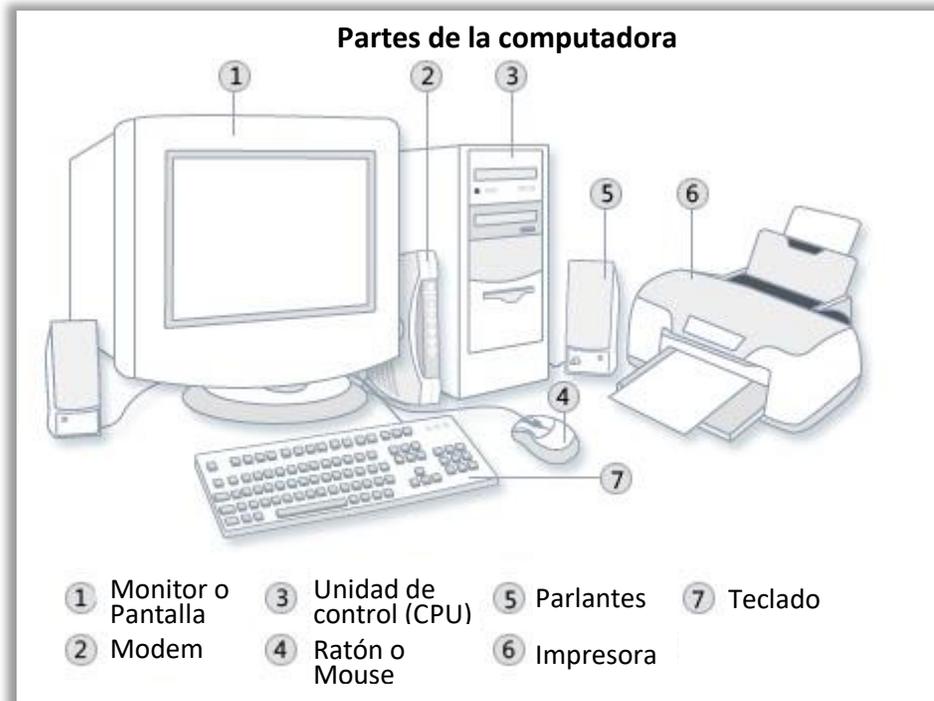
Indicaciones	Realice un repaso de lo visto en clase: ▪ Partes de la computadora
Actividad Preguntas para reflexionar y responder	Partes de la computadora ▪ ¿Conoces todas las partes que conforman una computadora y la funcionalidad de ellas? Anote en su portafolio o cuaderno de informática cuantas de ellas conoce y su función.



3. Pongo en práctica lo aprendido en clase.

Indicaciones	I Parte. Pates de la computadora 1. Observe el video llamado “ Pates de la computadora ” presionando el siguiente enlace: https://www.youtube.com/watch?v=nL04cviBH78
---------------------	--

2. Si no puede observar el video puede apoyarse con la siguiente imagen:



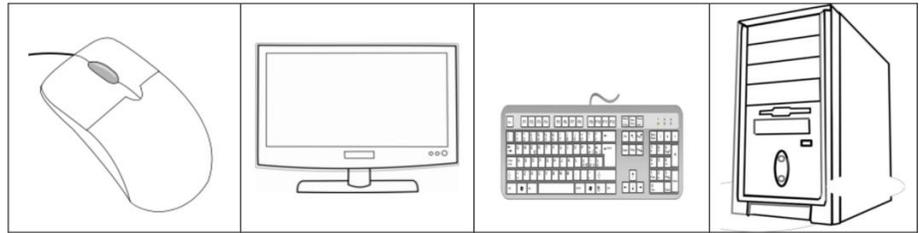
Funciones de las partes del computador

1. **Monitor o pantalla:** permite la visualización de todo lo que se hace en la computadora.
2. **Módem:** abre o da paso a internet.
3. **CPU (unidad de control):** es el cerebro de la computadora sin esta parte no funciona.
4. **Ratón o mouse:** permite desplazar y seleccionar en la pantalla.
5. **Parlantes:** son para escuchar audio.
6. **Impresora:** imprime el texto seleccionado en la computadora en hojas de papel.
7. **Teclado:** es para escribir texto y números.

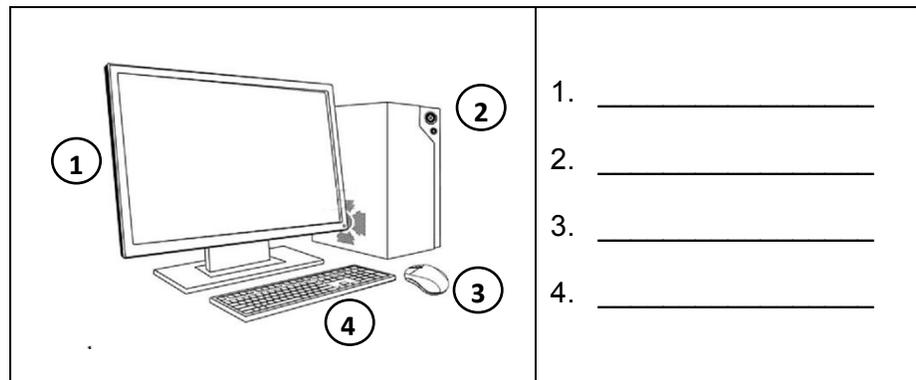
Nota: existen muchas otras partes de la computadora como el **micrófono, audífonos, cámara web, escáner**, dispositivos de almacenamiento como las **llave maya o disco duro**, entre muchos otros más.

3. Ahora realice los siguientes ejercicios:

- a. Observe las siguientes imágenes y dibuje en su cuaderno de Informática de color **amarillo** el *mouse* o ratón y de color **azul** el monitor o pantalla de la computadora.



- b. Dibuje en el cuaderno de Informática la siguiente computadora y escriba las partes de la computadora que se indican.



- c. Marque con una equis (x) o escriba en su cuaderno ¿Cuál es la función del **CPU**?

- () Funciona para escribir
() Es el cerebro de la computadora
() Permite escuchar audio

- d. Encierre en un círculo o dibuje en su cuaderno el teclado.



- e. El ratón o mouse facilita:

- () Escuchar música
() Encender la computadora
() Moverse y seleccionar en la pantalla del computador



- f. Busque en la siguiente sopa de letras 8 de las partes de las computadoras mencionadas en las imágenes anteriores, puede subrayar en la sopa de letras o bien escribir todas aquellas que encuentra en su cuaderno.



Autorregulación y evaluación de trabajo autónomo

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?



¿Busqué en el internet, 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

¿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?

El **trabajo autónomo** es la capacidad de realizar tareas por nosotros mismos, sin necesidad de que nuestros/as docentes estén presentes.

School Name: Liceo Boca de Arenal

Teacher: Juanita Godínez Calderón

Level: ___th Grade

Subject: English



1. Me preparo para hacer la guía **Getting ready to work on my self-study guide.**
2. **Voy a aprender. I'm going to learn.**
Lea el siguiente vocabulario acerca de la familia y practíquelo.



FAMILY MEMBERS



VOCABULARY

ENGLISH	MEANING
Mother / mom	Madre / mama
Father / dad	Padre / papa
Grandmother / granny	Abuela / abuelita
Grandfather / grandad	Abuelo / abuelito
Aunt	Tía
Uncle	Tío
Cousing	Primo(a)
Brother	Hermano
Sister	Hermana
Sibling	Hermano (en general)
Daughter	Hija
Son	Hijo
Granddaughter	Nieta
Grandson	Nieto
Wife	Esposa
Husband	Esposo
Parents	Padres
Children	Niños
Grandchildren	Nietos
Grandparents	Abuelos

Task 1. Lea las siguientes expresiones , practíquelas.

Example: Who is Sue's brother?

It's Bill

Who are Rachel's parents?

They are Martha and Michael

Expressions

English Translated to Spanish Expressions

1. This/That is my family= Esta es mi familia.
2. These/Those are my brothers = Estos/esos son mis hermanos.
3. He/she works at the hospital= Ella trabaja en el hospital.
4. How many sisters do you have? = ¿Cuántos hermanos tienes?
5. I have one brother, one sister, an aunt, an uncle and a cousin= Yo tengo un hermano, una hermana, una tía, un tío y un primo.
6. My brother's sister is my sister too= La hermana de mi hermano es mi hermana también.
7. My father's brother is my uncle= El hermano de mi papa es mi tío.
8. Is he/she your father?= ¿Es él tu papa?
9. How old is your sister? = ¿Cuántos años tiene tu hermana?
10. He/She is ten years old he/she? = Ella tiene diez años.
11. Who is she? = ¿Quién es ella?
12. She is my grandmother= Ella es mi abuela.
13. Who are they? = ¿Quiénes son ellos/ ellas?
14. They are my family= Ellos/ellas son mi familia.

Task 2. Lea el siguiente diálogo practíquelo oralmente.

Mary: hello, July.

July: hello, Mary.

Mary: This is my family, this is my father, his name is Tom, he works in a restaurant, he is 40 years old and he is a chef. This is my mother her name is Jane, she works in a hospital, she is a nurse. I have three brothers and three sisters. My brothers are Jon, Peter and Andy and my sisters are Lisa, Emmy and Judy. Hey, July! How many sisters and brothers do you have?

July: I only have one sister and two brothers, their names are: Anny, Luis and Joseph. We live with our mother, our grandmother, our grandfather, an uncle, an aunt and a cousin and our dog.

Mary: Oh, you have a big family!

July: Oh yes, we are a happy family too!

Mary: How old is your sister?

July: She is ten years old.

Mary: Where do your brothers study?

July: They study at the Santa Clara School.

Mary: Where does your mother work?

July: She works in a bank.

Mary: Oh yes, your family is a modern family. July I am leaving now, goodbye.

July: Okay, no problem Mary I have to leave too, goodbye!

Task 3. Marque la opción correcta de acuerdo al diálogo anterior

B. Instructions: mark the correct option to the questions from the information of the conversation between Mary and July.

1. Where does Mary's father work?
a) in a bank b) in a restaurant

2. How old is Mary's father?
a) Forty years old b) Ten years old

3. What is the name of Mary's mother?
a) Janet b) Jane

4. Where does Mary's mother work?
a) In a restaurant b) in the hospital

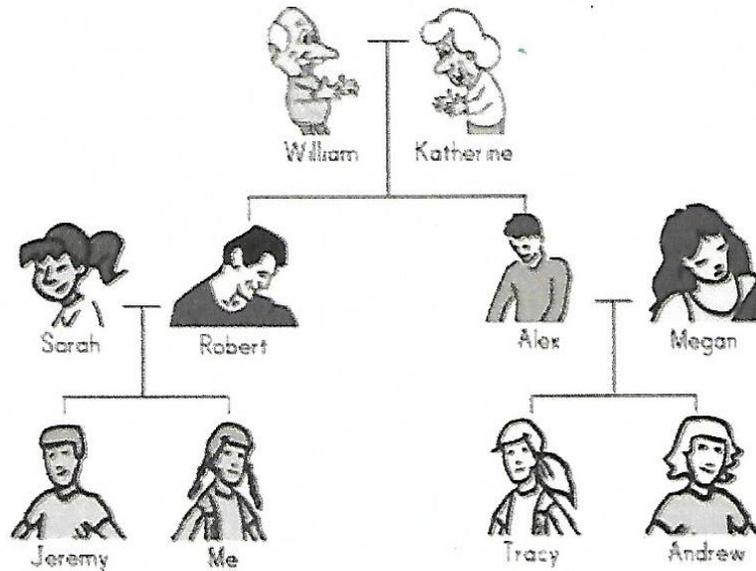
5. What is the mother's occupation?
a) A nurse b) a nutritionist

6. How many brothers and sisters does Mary have?
a) Three brothers and one sister. b) Three sisters and three brothers.

7. How many sisters and brothers does July have?
a) One sister and two brothers. b) Two brothers and two sisters.

Task 4. Vea el siguiente árbol familiar, y conteste las preguntas.

C. Look the following family tree and answer the questions



<https://www.google.com/search?q=hacer+examen&client=firefox->

1. Who is my brother?

2. Who is Sara's husband?

3. Who are William and Katherine's grandchildren?

4. Who is Tracy's aunt?

5. Who are Megan's children?

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: Liceo Boca de Arenal
 Educador/a: Lic. Allan Jimenez Quirós
 Nivel: 11-4
 Asignatura: Artes Plásticas



1. Me preparo para hacer la guía

Pautas que debo verificar **antes de iniciar** mi trabajo.

Materiales o recursos que voy a necesitar	Hoja blanca, lápiz de dibujo lápiz de color.
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	El lugar debe ser iluminado y ventilado, que tenga espacio para la movilización. Lavarse las manos con agua y jabón antes y después de realizar el trabajo.
Tiempo en que se espera que realice la guía	Semana dos y semana tres



2. Voy a aprender

Indicaciones	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Preparo el espacio para el desarrollo de la actividad</i> • <i>Quito objetos que me puedan desviar la atención</i> • <i>Realizo la actividad</i> • <i>Realizo la autoevaluación.</i>
Actividad Preguntas para reflexionar y responder	<p>Mascara Indígena Costarricense</p> <p>La confección de máscaras es una tradición común en diversas culturas alrededor del mundo, transmitiéndose a través de generaciones de padres a hijos. Desde las primeras manifestaciones de las tribus africanas y grandes civilizaciones extintas, pasando luego por nuestros indígenas, hasta las ferias de pueblo en la actualidad, la representación de personajes es una de las prácticas más comunes de la humanidad.</p> <p>Estas representaciones pueden cambiar de un lugar y</p>

época a otra pero logran mantener un factor común: el representar personajes se ha convertido en una forma única de expresión en la que se demuestra la influencia de otras personas, culturas, creencias y costumbres en nosotros, ya sean dioses o demonios, héroes y villanos, e inclusive manifestaciones naturales como la luna o el sol..
(<http://cuasran.blogspot.com/2007/09/las-mascaras-indigenas-costarricenses.html>)

Algunos ejemplos de mascararas que nos funcionan como medio de inspiración



3. Pongo en práctica lo aprendido en clase

Indicaciones

- *Después de tener un espacio adecuado para el desarrollo de la actividad y los materiales listos.*
- *Busco un lugar donde pueda trabajar con tranquilidad y pueda desarrollar mi trabajo*

- *EL Docente entrega dos fichas de máscaras indígenas que se debe colorear*

Anexo 1

Anexo 2



- ✓ *Debe de darle color a cada diseño realizado*
- ✓ *Debo colorar cada elemento de la imagen*

Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse

- *¿Leí las indicaciones de la actividad?*
- *¿El proceso realizado se realizó de manera idéntica a la manera en que se realizó en la clase o, al trabajar de manera autónoma, le introduje cambios?*
- *¿Qué resultados obtuve?*
- *¿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?*

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?	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
¿Revisé el enlace sugerido?	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
¿Desarrollé la actividad tal como fue propuesta?	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
¿Me devolví a leer las indicaciones cuando no comprendí qué hacer?	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 

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

¿Observé mi trabajo para saber si lo realizado responde a lo planteado en la actividad?	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
¿Revisé mi trabajo para asegurarme si todo lo solicitado fue realizado?	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé?	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
Explico ¿Cuál fue la parte favorito del trabajo?	
¿Qué puedo mejorar, la próxima vez que realice la guía de trabajo autónomo?	

--

<p>Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>¿Leí las indicaciones de la actividad?</i> • <i>¿El proceso realizado se realizó de manera idéntica a la manera en que se realizó en la clase o, al trabajar de manera autónoma, le introduje cambios?</i> • <i>¿Qué resultados obtuve?</i> • <i>¿Qué sabía antes de estos temas y qué sé ahora?</i> • <i>¿Qué puedo mejorar de mi trabajo?</i> • <i>¿Cómo le puedo explicar a otra persona lo que aprendí?</i>
---	---

<p>Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender</p>	
<p>Reviso las acciones realizadas durante la construcción del trabajo.</p>	
<p>Marco una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas</p>	
<p>¿Leí las indicaciones con detenimiento?</p>	 
<p>¿Revisé el enlace sugerido?</p>	 
<p>¿Desarrollé la actividad tal como fue propuesta?</p>	 
<p>¿Me devolví a leer las indicaciones cuando no comprendí qué hacer?</p>	 

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

¿Observé mi trabajo para saber si lo realizado responde a lo planteado en la actividad?



¿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?





Guía de trabajo autónomo PLAN NACIONAL

Asignatura: Artes Industriales	Sección: 11-5
Profesor(a): Walter Brenes Martínez	



Me preparo para hacer la guía. Pautas que debo verificar antes de iniciar mi trabajo.

Materiales o recursos que voy a necesitar	Se puede utilizar una superficie plata. Necesita un teléfono. Juego de geometría Recuerde guardar la información como parte del portafolio.
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	Es importante que el trabajo lo realice en un sitio cómodo, en el que pueda sentarme y moverse sin inconvenientes. Como también que sea un lugar bien iluminado.
Tiempo en que se espera que realice la guía	Todos los trabajos tienen una fecha asignada, al finalizar la semana es decir el día viernes, deben tener los trabajos dentro de la carpeta de evidencias o portafolio, para dudas tenemos un horario de atención los martes y viernes. Las consultas y dudas de los trabajos de 9:00 a.m. a 4:00 p.m.

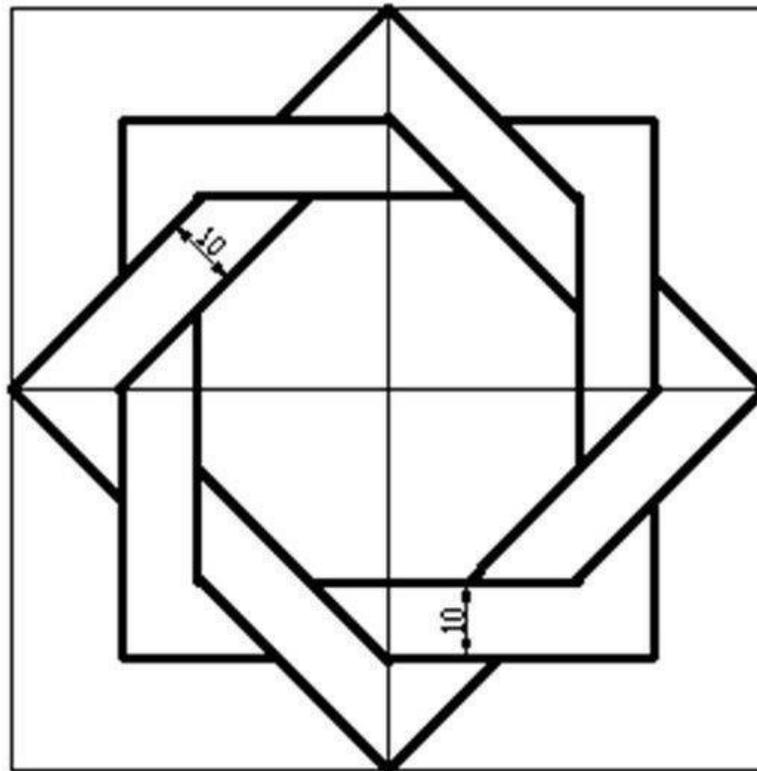
Voy a recordar lo aprendido en clase.

Indicaciones	Repasar y recordar el material visto en clase.
Actividad	¿Qué he aprendido?
Preguntas para reflexionar y responder	¿Cómo lo aplico en mi vida?



Semana del 25 de abril al 29 de mayo.

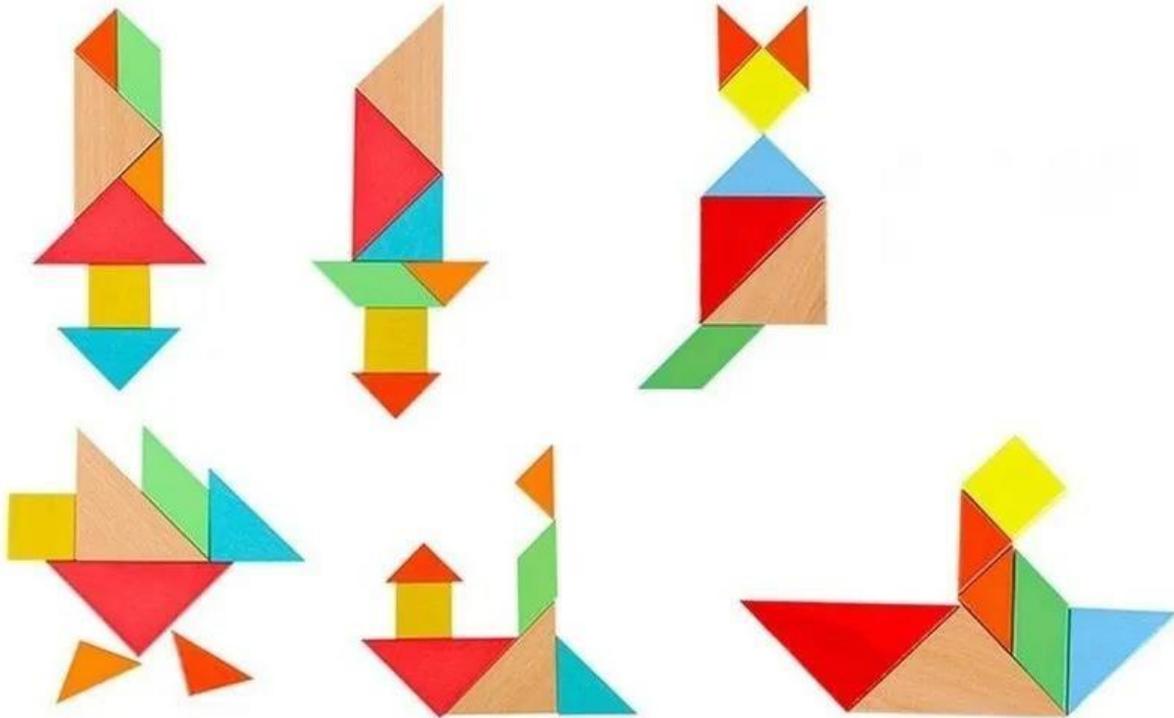
Actividad: Observe con atención, y realice este mismo dibujo en un cajetín con su medida de 10 mm de una línea a la otra, su altura de 70mm y su ancho de 70mm



Semana del 1° al 5 de junio

Actividad: Realizar unas figuras de tangram en un cajetín.

Ejemplos de figuras de tamgran.



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 favorita del trabajo? ¿Qué puedo mejorar, la próxima vez que realice la guía de trabajo autónomo?	

Guía de trabajo autónomo PLAN NACIONAL

Asignatura: Habilidades y Destrezas para la vida	Nivel: Undécimo
Profesor(a): Patricia García Chaves	

1. La persona estudiante se prepara para hacer la guía

Pautas que se deben verificar **antes de iniciar** el trabajo.

Materiales o recursos que voy a necesitar	Requiero los siguiente materiales para trabajar: Ropada cómoda, un paño o sabana, una silla, un espacio abierto.
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	Un espacio con iluminación aceptable, el cual está libre de ruido y puedo concentrarme en las tareas.
Tiempo en que se espera que realice la guía	Tres lecciones En la semana del 25 al 29 de mayo realizaras la Actividad #1 (Una lección) En la semana del 01 al 05 de junio realizaras la actividad # 2 (Dos lección) Para dudas y consultas al Número de teléfono 85-84-04-92, a este número únicamente consultas y dudas de los trabajos de 8:00 a.m. a 4:00 p.m. Favor no compartir a mi numero personal videos, mensajes que no se relacionen con la materia.

2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

Indicaciones	Adquirir habilidades para un estilo de vida activo y saludable , llevando a cabo la práctica de actividad física y deportiva adecuada desde el hogar
Actividad SALUD Y SEGURIDAD	¿Realizas actividad física en tu casa?
Preguntas para reflexionar y responder	¿Menciona alguna de las actividades físicas que realizas?

3. Pongo en práctica lo aprendido en clase

Indicaciones

- **Actividad#1 Ejercicios en casa**
- Invita a tú familia a realizar junto contigo actividad física
- Ejercicios como los que se describen más abajo ayudan a desarrollar la musculatura y estimular el metabolismo
- Puedes hacer los siguientes tres ejercicios de fuerza en casa. No hace falta utilizar un equipo especial
- Observa las imágenes con atención
- Repita cada ejercicio: consiste de un número específico de repeticiones, habitualmente entre 8 y 15.

Elevaciones del tronco - paso 1

- Piernas flexionadas
- Brazos extendidos hacia adelante



Elevaciones del tronco - paso 2

- Recostarse gradualmente
- Mantener las brazos extendidos y el abdomen contraído
- Descender al máximo mientras te sientas cómodo
- Regresar lentamente a la posición de sentado
- Repetir



Sentadillas con silla - paso 1

- De pie
- Silla detrás de ti



Sentadillas con silla - paso 2

- Brazos extendidos hacia adelante
- Comenzar a sentarse lentamente
- Detenerse antes de que el trasero toque la silla
- Enderezarse lentamente hasta ponerse de pie
- Repetir



Codos a las rodillas - paso 1

- De pie
- Pies separados a la distancia de la cadera
- Brazos extendidos hacia los costados



Codos a las rodillas - paso 2

- Exhalando, levantar la rodilla derecha y tocarla con el codo izquierdo
- Inhalando, regresar a la posición uno
- Cambiar de lado y repetir



Guía de trabajo autónomo

El **trabajo autónomo** es la capacidad de realizar tareas por nosotros mismos, sin necesidad de que nuestros/as docentes estén presentes.

Centro Educativo: Liceo Boca de Arenal
 Educador: Brayan Quesada Galeano
 Nivel: Undécimo
 Asignatura: Educación Musical



1. Me preparo para hacer la guía

Pautas que debo verificar antes de iniciar mi trabajo.

Materiales o recursos que voy a necesitar	Materiales generales como lapicero, lápiz, cuaderno de Educación Musical. Dispositivo móvil (celular, computadora o tablet) e internet, si se dispone del recurso.
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	Ubico un lugar donde pueda estar cómodo y que me permita realizar el trabajo. Recuerdo lavarme bien las manos antes de iniciar el trabajo.
Tiempo en que se espera que realice la guía	1 hora y 20 min



2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

Indicaciones	Antes de iniciar la actividad: Recuerdo los sonidos que escuchaba camino al colegio, dentro del colegio, en el aula y durante el recreo.
Actividad	Tomando en cuenta los sonidos y las muestras sonoras escuchadas, respondo las siguientes preguntas, anotándolas en mi cuaderno de educación musical:
Preguntas para reflexionar y responder	<ul style="list-style-type: none"> ¿Cuáles fueron los sonidos que escuché?, ¿Cuáles fueron los diferentes paisajes sonoros que escuché?

Fuentes sonoras

Objeto sonoro puesto en vibración que produce un sonido.

Paisajes sonoros

Todos los sonidos que se pueden escuchar en un ambiente determinado.



3. Pongo en práctica lo aprendido en clase

Indicaciones	<p>Dedico unos minutos en completo silencio y con una actitud atenta, ya sea sentado, con los ojos cerrados, de pie, caminando o de la manera que mejor me convenga, escucho los sonidos presentes en mi hogar.</p> <p>Identifico, auditivamente, los sonidos que se encuentran en el entorno de mi hogar.</p> <p>Anoto en mi cuaderno los sonidos que pude escuchar en las diferentes partes de mi casa y represento mediante un dibujo o ilustración, el sonido que más me agradó.</p>
Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse	<p>Con el fin de reflexionar:</p> <p>Leí todas las indicaciones y las comprendí, en caso de que no, puedo volver a leerlas.</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Tuve dificultad con alguna de las actividades planteadas?• ¿Logré identificar diferentes fuentes sonoras en mi casa?• ¿Cómo me afectan los sonidos de mi entorno?• ¿Me siento satisfecho con el trabajo realizado?• ¿Qué puedo mejorar de mi trabajo? <p>¿Cómo le puedo explicar a otra persona lo que aprendí?</p>

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?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
¿Me devolví a leer las indicaciones cuando no comprendí qué hacer?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>



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

¿Pude identificar todos los sonidos?



¿Pude anotar en mi cuaderno los sonidos que pude escuchar en las diferentes partes de mi casa?



¿Pude conversar con mi familia, cuáles fueron esos sonidos que logré escuchar en la casa y les mostré el dibujo o la ilustración que representa el sonido que mas me agradó?



¿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?

4. Me preparo para hacer la guía

Pautas que debo verificar antes de iniciar mi trabajo.

Materiales o recursos que voy a necesitar	Materiales generales como lapicero, lápiz, cuaderno de Educación Musical. <ul style="list-style-type: none">Dispositivo móvil (celular, computadora o tablet) e internet, si se dispone del recurso.
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	Ubico un lugar donde pueda estar cómodo y que me permita realizar el trabajo. Recuerdo lavarme bien las manos antes de iniciar el trabajo.
Tiempo en que se espera que realice la guía	1 hora y 20 min



5. Voy a recordar lo aprendido en clase.

Indicaciones	Antes de iniciar la actividad: Escucho cuáles son los sonidos que hay donde vivo:
Actividad	Recordamos qué es la contaminación sónica. ¿Qué es la contaminación sónica?
Preguntas para reflexionar y responder	Escribo 3 ejemplos de contaminación sónica.



6. Pongo en práctica lo aprendido en clase

Indicaciones	Tomo un momento para analizar si en mi pueblo existe contaminación sónica. Una vez analizado esto, escribo cuales son las fuentes de contaminación sónica en mi pueblo. Propongo tres soluciones para acabar con la contaminación sónica en mi pueblo.
Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse	Con el fin de reflexionar: Leí todas las indicaciones y las comprendí, en caso de que no, puedo volver a leerlas. ¿Tuve dificultad con alguna de las actividades planteadas? ¿Logré identificar diferentes fuentes sonoras en mi casa? ¿Cómo me afectan los sonidos de mi entorno? ¿Me siento satisfecho con el trabajo realizado? ¿Qué puedo mejorar de mi trabajo? ¿Cómo le puedo explicar a otra persona lo que aprendí?



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?



¿Me devolví a leer las indicaciones cuando no comprendí qué hacer?

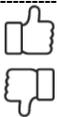


Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender

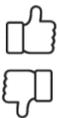
Valoro lo realizado **al terminar** por completo el trabajo.

Marca una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas

¿Pude identificar todos los sonidos?



¿Pude anotar en mi cuaderno los sonidos que pude escuchar en las diferentes partes de mi casa?



¿Pude conversar con mi familia, cuáles fueron esos sonidos que logré escuchar en la casa y les mostré el dibujo o la ilustración que representa el sonido que mas me agradó?



¿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?



Guía #4

I PARTE: ADMINISTRATIVA

Institución educativa: Liceo Boca de Arenal

Nombre del docente: Adriana Campos Campos

Tecnología: Tecnología de Turismo

Unidad de estudio: Cocina Internacional

Nivel: 11°

Horario de atención a distancia: Lunes de 1:00 p.m a 4:00 p.m

Canal de comunicación: Vía whatsapp/email

adrianacacam@hotmail.com / TEAMS

Periodo establecido para el desarrollo de la guías: 25 al 29 de mayo
01 al 05 de junio



II PARTE: PLANIFICACIÓN PEDAGÓGICA

Tema:	Nutrientes
Objetivo específico:	Analizar los aportes de los nutrientes incluidos en los alimentos.
Contenidos:	<ul style="list-style-type: none">Nutrientes: Proteínas, carbohidratos, grasas, minerales, vitaminas.
Materiales o recursos didácticos necesarios para realizar la guía autónoma:	Cuaderno de turismo / Lápiz o lapicero/ computadora/ acceso a internet (en la medida que le sea posible acceder a dicho servicio). Periódico, tijeras, goma, lápices de color. Materiales e insumos según receta de comida.
Condiciones que debe tener el lugar donde se van a implementar las actividades propuestas.	Un lugar cómodo, iluminado, lejos de ruidos, ordenado, ventilado y aseado
Indicaciones generales:	<ul style="list-style-type: none">Contar con la colaboración y supervisión de padre, madre o encargado.En la medida de lo posible tener los materiales y recursos mencionados para el desarrollo de las actividades.Recurrir a los links que se encuentran en las diferentes actividades a realizar.Ejecutar las actividades propuestas en esta guía y evidenciar su trabajo según se le solicita.(guías realizadas, fotografías o vídeos)



Preguntas exploratorias para responder y reflexionar en torno al tema planteado y el valor o actitud:

Reflexiono sobre lo visto en clase y comento con mi padre, madre o encargado:

- ✚ ¿Reconozco el término de nutriente?
- ✚ ¿Cuáles nutrientes se encuentran en los alimentos?
- ✚ ¿Por qué crees que es importante el consumo de nutrientes?

Planificación de las actividades que realiza el estudiante

Actividades para el aprendizaje	Evidencias
<p>1. Acceder al siguiente link referente al tema de qué son los nutrientes, de dónde los obtenemos y cuáles beneficios se obtienen de ellos. https://www.youtube.com/watch?v=aHGrtwz0xAE</p> <p>2. Leer la información del ANEXO #1 y responder las guías que se encuentran dentro del recuadro. Puede hacerlo de forma individual o con la ayuda de un familiar</p> <p>3. Leer la información del ANEXO #2 sobre los tipos de nutrientes que hay así como sus definiciones y características.</p>	<p>1. Menciona mediante una lluvia de ideas el concepto de nutriente y cuáles nutrientes se mencionan en el video. Pueden utilizar una hoja bond y hojas de colores. Observar el siguiente dibujo como ejemplo de lluvia de ideas.</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p>2. Identifica las funciones de los nutrientes así como su clasificación.</p> <p>3. Identificar tipos de nutrientes, funcionalidad y ejemplos de alimentos que lo contienen mediante un collage. A continuación aparece una imagen referente a un collage:</p> <div style="text-align: right;"> </div>

ANEXO #1

Nutrientes ¿Qué son?

Los nutrientes son elementos o compuestos químicos que se encuentran en los alimentos. “Éstos participan de forma activa en las reacciones metabólicas necesarias para que funcione el organismo”.

Las necesidades nutricionales varían a lo largo del ciclo vital, tanto en la infancia, como en la adolescencia, el embarazo, la lactancia, cuando la población es adulta o en ancianos, e incluso en los deportistas.

Funciones de los nutrientes

Las funciones de los nutrientes, según de Cangas son:

- **Función energética:** como fuente de energía para las células del organismo.
- **Función plástica:** tiene como finalidad formar estructuras en el organismo.
- **Función reguladora:** regulando reacciones bioquímicas, etc.

Nutrientes esenciales

Dependiendo de la cantidad de nutriente que hay que ingerir, éstos se dividen en dos grandes grupos:

- **Macronutrientes:** son necesarios en grandes dosis a diario y son las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas.
- **Micronutrientes:** se deben consumir en pequeñas cantidades diariamente y lo constituyen las vitaminas y los minerales.

1. Mencione las tres funciones de los nutrientes
2. ¿Cuáles son los dos tipos de nutrientes que existen?
3. Mencione al menos tres ejemplos de nutrientes

LOS NUTRIENTES



ANEXO #2

Tipos de nutrientes	
<p><u>Proteínas</u></p> <p>Las proteínas son muy importantes, porque muchos procesos que ocurren en nuestro cuerpo la utilizan, como para la formación de nuestros tejidos, así como para formar energía que se utiliza como la última opción (después de que se hayan utilizado los carbohidratos y las grasas).</p> <p>Participan en la formación de nuestros músculos y de muchos sistemas, por lo que es esencial que consumamos <u>alimentos ricos en proteínas</u>, como las carnes, lácteos, huevos, nueces y legumbres.</p>	<p><u>Carbohidratos</u></p> <p>Los carbohidratos también participan en muchos procesos de nuestro organismo y se caracterizan por ser la primera fuente de energía que utiliza el cuerpo para “echar a andar” nuestro organismo.</p> <p>Para movernos, para mantenernos despiertos, para todo necesitamos energía, y en primer lugar se obtiene de los carbohidratos. Para que podamos funcionar es necesario que comamos arroz, pastas, patatas, cereales, maíz y alimentos azucarados, que nos permitirán tener la energía para mantenernos.</p>
<p><u>Grasas</u></p> <p>Nuestras células se mantienen por un tipo de grasa (lípidos) que conforman su membrana, así como muchas vitaminas contienen grasas en su estructura química. Muchas hormonas también las requieren, por lo que son esenciales para nuestro organismo.</p> <p>Las grasas también son una fuente de energía, a la que se echa mano después de utilizar los carbohidratos. Es por esto que nuestro cuerpo almacena grasa, por si gastamos más energía que la que nos proveen los carbohidratos. Es necesario que consumamos grasas a través de los alimentos, pero no en exceso, a través de productos de origen animal: debemos cuidarnos de comer muchas frituras y alimentos muy grasosos.</p>	<p><u>Vitaminas</u></p> <p>Las vitaminas son muy importantes para nuestro organismo, ya que muchos procesos las requieren, como nuestro sistema inmunológico (que nos defiende de los agente externos), y muchos órganos también (como la visión que requiere la vitamina A).</p> <p>Para que las adquiramos es necesario que consumamos muchas frutas y verduras, además de lácteos y carnes.</p>
<p><u>Minerales</u></p> <p>Los minerales son fundamentales para distintos procesos que ocurren a nivel celular y también para nuestros sistemas corporales. El calcio, el sodio, el magnesio, el potasio, el cloro, entre otros, son minerales que requerimos para estar bien y que perdemos muchas veces en algunas enfermedades, por lo que el que nos nutramos correctamente nos ayudará a estar sanos.</p>	



Guía de trabajo autónomo PLAN NACIONAL

Asignatura: Educación para el Hogar	Nivel: Undécimo
Profesor(a): Lcda. Sara Ávila Paniagua	



1. Me preparo para hacer la guía.

Pautas que debo verificar antes de iniciar mi trabajo.

Materiales o recursos que voy a necesitar	<ul style="list-style-type: none"> • Lápiz o bolígrafo, borrador, hojas bond, material proporcionado por el docente. • Materia prima para elaborar recetas, (Hortalizas, verduras) u otros ingredientes). • Utensilios de cocina, y equipo electrodoméstico. Puede hacer uso del celular para indagar sobre el tema a desarrollar.
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	<ul style="list-style-type: none"> • Un lugar de la casa donde se sienta confortable, con buena iluminación, ventilación, sin ruido y distracción.
Tiempo en que se espera que realice la guía	<ul style="list-style-type: none"> • Aproximadamente 80 minutos por semana.



1. Voy a recordar lo aprendido en clase.

Indicaciones	<p>Leo detenidamente cada una de las actividades que se plantean a continuación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se facilita material didáctico impreso para trabajar en casa durante dos semanas. • Analice el concepto entre limpieza y desinfección • Aplique algunos métodos de cocción de alimentos con ayuda de su familia. <p>Posteriormente si tiene duda puede comunicarse al WhatsApp de mi teléfono personal, los puedo atender los Miércoles.</p>
Actividad Preguntas para reflexionar y responder	<ul style="list-style-type: none"> • Puede hacer uso del Internet, WhatsApp o familia como apoyo para elaborar las recetas.

- Hacer uso de utensilios de cocina, o equipo electrodoméstico como ayuda para realizar la receta.

¿Cuál procedimiento se le dificultó a la hora de elaborar la receta o responder los ejercicios?

Anote en el portafolio de evidencias las dudas para ser evacuadas durante la semana.



2. Pongo en práctica lo aprendido en clase

Indicaciones	<p>SEMANA #°1</p> <table border="1" data-bbox="422 661 1372 1543"> <tr> <td data-bbox="422 661 876 1543"> <p>Tema: <u>Limpieza</u></p> <p>Es el proceso por el cual se remueve la suciedad visible, o sea, las partículas de tierra, polvo o restos de alimentos que han quedado en la superficie que pueden servir de alimento para los microorganismos. Con la limpieza se eliminan otras sustancias como: aceites utilizados para el funcionamiento de equipos. Es importante porque:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Minimiza los riesgos de contaminación de los alimentos durante el proceso. • Reduce la infestación por plagas. • Crea buenas costumbres de limpieza. • Mejora la imagen del local. </td> <td data-bbox="876 661 1372 1543"> <p><u>Desinfección</u></p> <p>Consiste en destruir la mayor parte de los microorganismos de las superficies mediante agentes químicos.</p> <p>En todo servicio de alimentos se debe establecer un sistema de desinfección continuo, que incluya las áreas de cocina y el equipo y materiales.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Con respecto al manejo de las basuras y residuos hay que tener en cuenta que es una zona sucia, pueda atraer a plagas. - Los insectos y roedores son una fuente de contaminación de alimentos, ya que transportan microorganismos. - Transmiten enfermedades alimentarias. </td> </tr> </table> <p>Métodos para limpiar los equipos y los utensilios</p> <p>a). Limpieza manualAgua caliente y jabón</p> <p>b). Limpieza mecánicase utilizan máquinas lavadoras de utensilios.</p>	<p>Tema: <u>Limpieza</u></p> <p>Es el proceso por el cual se remueve la suciedad visible, o sea, las partículas de tierra, polvo o restos de alimentos que han quedado en la superficie que pueden servir de alimento para los microorganismos. Con la limpieza se eliminan otras sustancias como: aceites utilizados para el funcionamiento de equipos. Es importante porque:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Minimiza los riesgos de contaminación de los alimentos durante el proceso. • Reduce la infestación por plagas. • Crea buenas costumbres de limpieza. • Mejora la imagen del local. 	<p><u>Desinfección</u></p> <p>Consiste en destruir la mayor parte de los microorganismos de las superficies mediante agentes químicos.</p> <p>En todo servicio de alimentos se debe establecer un sistema de desinfección continuo, que incluya las áreas de cocina y el equipo y materiales.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Con respecto al manejo de las basuras y residuos hay que tener en cuenta que es una zona sucia, pueda atraer a plagas. - Los insectos y roedores son una fuente de contaminación de alimentos, ya que transportan microorganismos. - Transmiten enfermedades alimentarias.
<p>Tema: <u>Limpieza</u></p> <p>Es el proceso por el cual se remueve la suciedad visible, o sea, las partículas de tierra, polvo o restos de alimentos que han quedado en la superficie que pueden servir de alimento para los microorganismos. Con la limpieza se eliminan otras sustancias como: aceites utilizados para el funcionamiento de equipos. Es importante porque:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Minimiza los riesgos de contaminación de los alimentos durante el proceso. • Reduce la infestación por plagas. • Crea buenas costumbres de limpieza. • Mejora la imagen del local. 	<p><u>Desinfección</u></p> <p>Consiste en destruir la mayor parte de los microorganismos de las superficies mediante agentes químicos.</p> <p>En todo servicio de alimentos se debe establecer un sistema de desinfección continuo, que incluya las áreas de cocina y el equipo y materiales.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Con respecto al manejo de las basuras y residuos hay que tener en cuenta que es una zona sucia, pueda atraer a plagas. - Los insectos y roedores son una fuente de contaminación de alimentos, ya que transportan microorganismos. - Transmiten enfermedades alimentarias. 		

ACTIVIDAD #1

Encierro con un círculo y escribo los nombres de los artículos de limpieza presentes en el cuadro.



Actividad # 2

Observe la imagen indique cuales artículos de limpieza podemos utilizar para desinfectar el área de cocina.



SEMANA # 2

TEMA: Métodos de cocción:

Son una técnica culinaria con la que se modifican los alimentos crudos mediante la aplicación de calor para su consumo, pero con la cocción podemos hacerlos más sabrosos y apetitosos, se modifica su aspecto, textura y destruye casi todos los microorganismos.

1. Sancochado

Es el método culinario de preparación de alimentos consistente en su cocción parcial en agua hirviendo, lo que produce que el alimento modifique sus propiedades, sea comestible y apetecible.

2. Al horno

Consiste en someter un alimento a la acción de calor sin elementos líquidos, las carnes y pescado, se debe untar aceite para favorecer la dispersión del calor.

3. Al vapor

En olla de presión y en microondas son las técnicas culinarias que logran menores pérdidas nutritivas y conservan mejor el sabor de los alimentos.

4. A la plancha

El alimento se coloca sobre la plancha que va directamente sobre el fuego no requiere incorporar grasa o aceite, es adecuado para la confección de platos bajos en calorías.

5. Frito

Es el proceso de sumergir un alimento en grasa caliente, ya sea fritas o empanadas absorben parte del aceite de la fritura.

PRÁCTICA DE EJECUCIÓN #1

Elabore con ayuda de la familia una receta utilizando productos de alimentos que tengan en la casa.

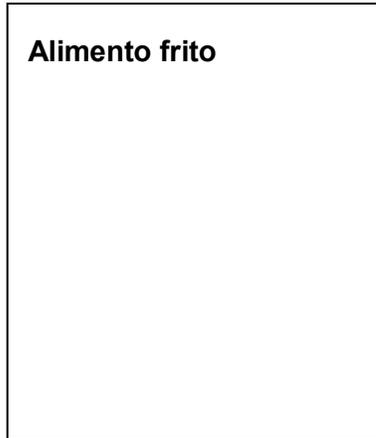
Utilice alguno de los métodos de cocción expuestos anteriormente, no olvide los buenos hábitos de higiene y cuidados que debe tener la persona que manipula alimentos.



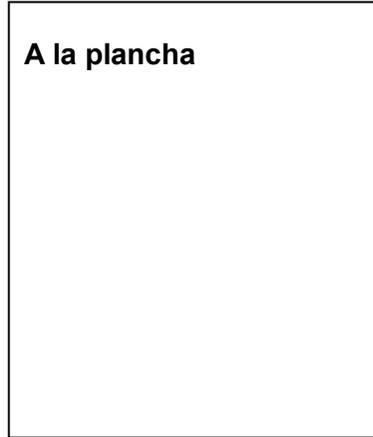
ACTIVIDAD #2

Ilustre con recortes de periódico o de revistas las diferentes técnicas de cocción.

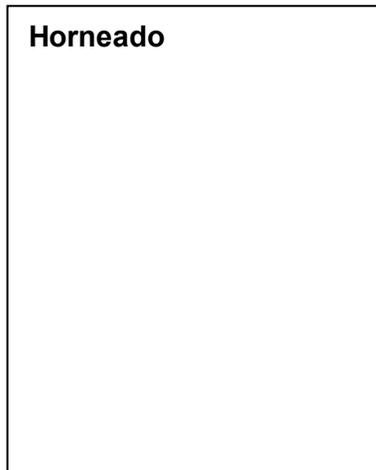
Alimento frito



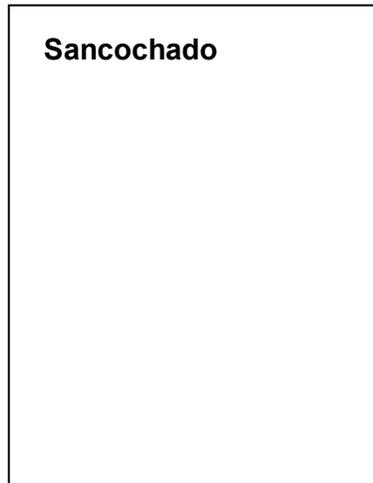
A la plancha



Horneado



Sancochado



Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse	<ul style="list-style-type: none"> • 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 me faltó hacer alguna actividad. • Genera reflexión sobre lo realizado a través de plantear preguntas como: <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿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?
--	---

Autorregulación y evaluación de trabajo autónomo

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?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
¿Repasé el material analizado en clase?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
¿Busqué en el internet o consulté con un familiar el significado de las palabras que no conocía?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
¿Me devolví a leer las indicaciones cuando no comprendí qué hacer?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

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	
¿Utilicé toda mi creatividad para realizar mi trabajo?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
¿Revisé mi trabajo para asegurarme si todo lo solicitado fue realizado?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Explico ¿Cuál fue la parte favorito del trabajo?	
¿Qué puedo mejorar, la próxima vez que realice la guía de trabajo autónomo?	

ANEXO



LICEO BOCA DE ARENAL

PLAN NACIONAL

Educación para el Hogar

Nivel: Décimo

Curso Lectivo

2020



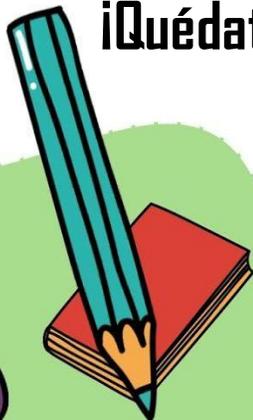
Liceo boca de arenal

PORTAFOLIO DE EVIDENCIA

Pertenece a: _____

**“Nunca una noche ha vencido al amanecer,
ni nunca un problema podrá vencer la esperanza”.**

¡Quédate en casa!



¿Qué es un portafolio de evidencias?

Según indicaciones del MEP en su documento Orientaciones sobre el proceso educativo a distancia, la persona estudiante debe registrar la participación y el avance por medio de la elaboración de 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 de la pandemia COVID -19”.

El portafolio puede ser en físico o en digital y puede incluir dibujos, cartas, recortes, memes, canciones, redacciones, entre otros.

¿Qué debe registrar el estudiante en el portafolio de evidencias?

La persona estudiante registrará, al menos una vez

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. Una vivencia familiar importante.
3. Un sentimiento respecto de lo que vive el país, su familia o la persona estudiante misma, en el marco de la pandemia COVID – 19.
4. Un aprendizaje en el marco de la pandemia COVID – 19.
5. Un aporte que está realizando para mejorar la situación de sí mismo (a) y su familia, para prevenir la pandemia COVID.



Semana del 25 al 29 del mes de mayo

Vivencia familiar importante.

Sentimiento propio o sobre el país o la familia.

Aprendizaje con respecto a la pandemia COVID-19.

Aporte para mejorar la situación conmigo mismo o en mi familia respecto a la pandemia COVID-19

Aprendizaje o habilidad adquirida en la asignatura de Educación para el Hogar con énfasis En cocina.

Semana del 01 al 05 del mes de Junio

Vivencia familiar importante.

Sentimiento propio o sobre el país o la familia.

Aprendizaje con respecto a la pandemia COVID-19.

Aporte para mejorar la situación conmigo mismo o en mi familia respecto a la pandemia COVID-19

Aprendizaje o habilidad adquirida en la asignatura de Educación para el Hogar con énfasis En cocina.

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: Liceo Boca de Arenal
Educador/a: Danny Aguilar Canales
Nivel: Decimo 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: <ul style="list-style-type: none"> - Celular, computadora. - Un paño o alfombra. - Una botella con agua. - Ropa Cómoda
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	Espacio limpio y desinfectado (sala de la casa, corredor) de aproximadamente unos 2 metros cuadrados y preferiblemente ventilado
Tiempo en que se espera que realice la guía	Acorde a la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (30 minutos diarios a 60 minutos diarios).
Recopilación de evidencias	Recomiendo que se realice por medio de un portafolio (puede llevar fotos, tiempos, informe de avances de la actividad) / Explicar que es un portafolio.

Indicaciones

1. Indicaciones:

El estudiante para que tenga conciencia de lo que va a realizar, va a buscar el concepto de algunas palabras o términos que vienen en el plan de estudio del primer trimestre.

El estudiante va a ejecutar la rutina de ejercicios que el profesor le indica o va a facilitar.

<p>Actividad</p> <p>Preguntas para reflexionar y responder</p> <p>Indicaciones.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <u>Reflexionar y responder:</u> <ul style="list-style-type: none"> ● Después de buscar en el diccionario u otro medio el concepto de algunas palabras para ubicarse en el trabajo que va a realizar, el estudiante analiza lo que significan e interioriza los diferentes conceptos. <u>Se le pregunta:</u> <ul style="list-style-type: none"> ● ¿Analice y comente que es salud? ● ¿Porque es importante estar bien (sanos) de la salud? ● ¿La alimentación aporta un papel importante o no para estar saludables? ● ¿Qué debo hacer además de comer bien para estar bien de salud? ● ¿Porque es importante el ejercicio? ● <p><u>“Conteste estas preguntas fáciles de reflexión en el cuaderno, su respuesta es importante”</u></p> <p>https://youtu.be/x1f2EgT5if8</p>
---	---

1-El estudiante deberá con un trozo de tela o palo de escoba deberá sostener dicho elemento por encima de su torso sin flexionar sus codos y tensando sus brazos por un tiempo de dos minutos según muestra la imagen anterior

2-



2- el estudiante deberá realizar trabajo con pesas , sino dispone de ellas(con botellas de medio litro llena de agua o rocas de similar tallo y peso a medio kilo) deberá hacer flexiones con sus brazos hasta alcanzar las sumada de 80 flexiones entre cada brazo, teniendo una segunda ronda de 40 flexiones en cada uno de sus brazos.



Rutina de ejercicios

En cada ejercicio deberá realizarlo por periodo de tiempo de 10 segundos y 10 repeticiones en cada pierna

13



Levantamiento de rodillas

Sentado, eleva una rodilla hasta que el pie quede unos centímetros sobre el suelo. A continuación, baja la pierna despacio. Repite el proceso varias veces antes de pasar a la otra pierna. Si te resulta difícil bajar completamente el pie al suelo, te facilitará el trabajo usar los músculos de la pantorrilla para flexionar el tobillo.

De 5 a 10 segundos

De 5 a 10 veces cada pierna

14



Abdominales

Sitúa la silla fija sobre una plataforma segura. Inclínate hacia delante doblando la cintura hasta que el tronco quede horizontal al suelo. A continuación, reincorpórate despacio. Repite el movimiento. Puedes ayudarte apoyando las manos en los muslos cada vez que te reincorpores.

De 5 a 10 segundos

De 5 a 10 veces

3-

Deberá de realizar una abdominal tocándose la punta de sus pies sosteniendo la acción por una periodo de tiempo de 20 segundos, y luego volviendo a la posición. El total de repeticiones serán de 50 abdominales .

Centro Educativo: Liceo Boca de Arenal

Educador/a: Dayan Villalobos Agüero

Nivel: Plan Nacional

Asignatura: Orientación



1. Me preparo para hacer la guía

Pautas que debo verificar **antes de iniciar** mi trabajo. **Vas a requerir la ayuda de un adulto, así que debes buscar alguien de tu confianza.**

Materiales o recursos que voy a necesitar

Folleto de trabajo
Lápiz

Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar

Puede realizarse en la comodidad de un sillón, mesa de la casa con su respectiva silla. Preferiblemente que tenga una iluminación adecuada, para no forzar la vista.

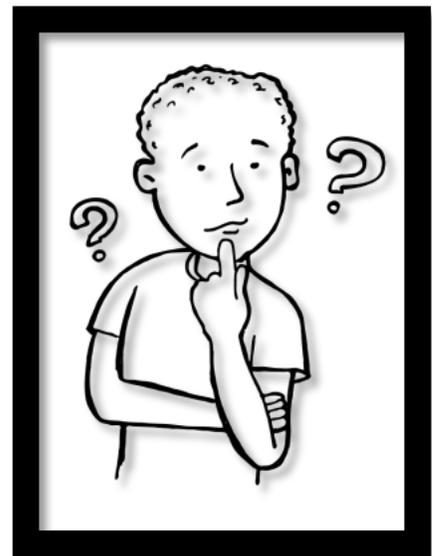
Tiempo en que se espera que realice la guía

Dos lecciones.



2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

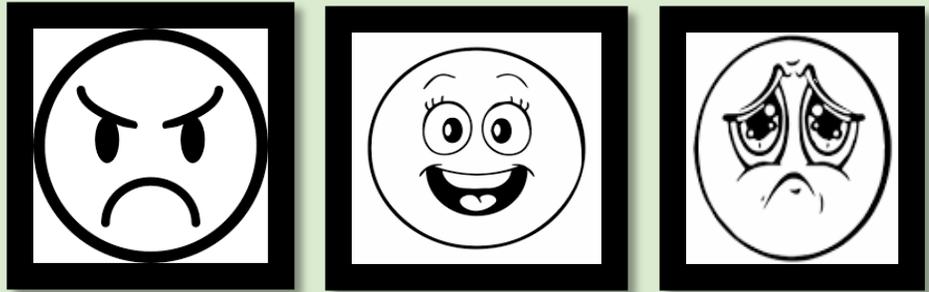
Indicaciones *En esta guía trabajaremos la comunicación asertiva, esta se refiere a la capacidad que tienen las personas de expresar sus pensamientos, sentimientos y emociones de forma clara, precisa y respetuosa, es una habilidad que debemos de reforzar en nuestro crecimiento puesto que nos ayudará en nuestro futuro a tener relaciones sociales más positivas.*



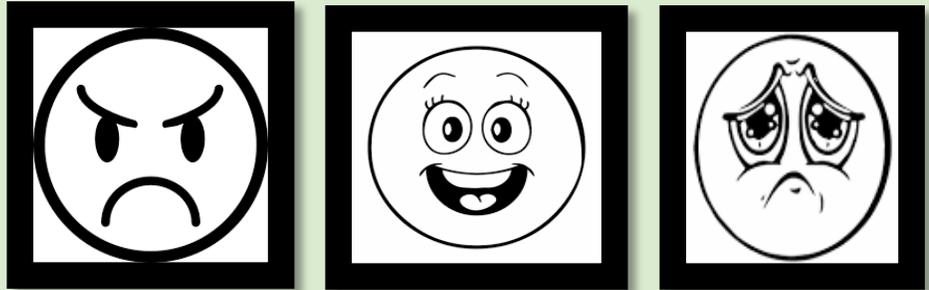
Actividad

A continuación debes de leer las frases y seguido de eso colorea el emoticon que más se parece a tu reacción cuando esas acciones suceden.

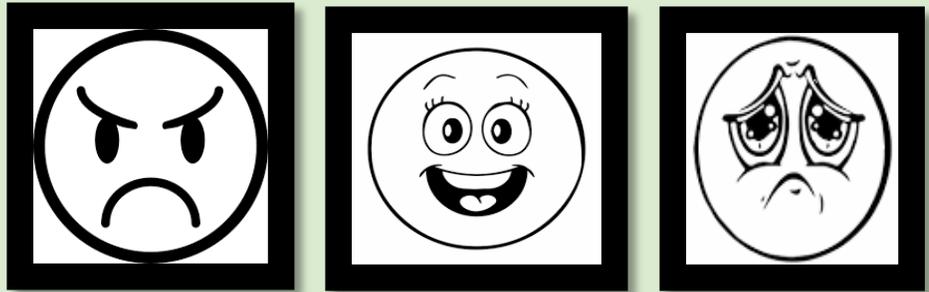
1. Cuando alguien me grita me siento así:



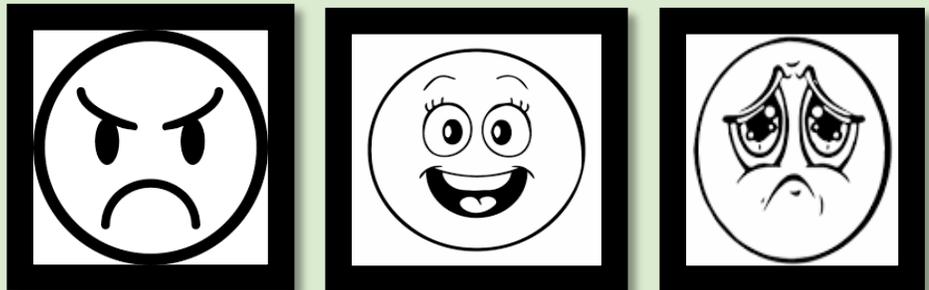
2. Cuando alguien me felicita me siento así:



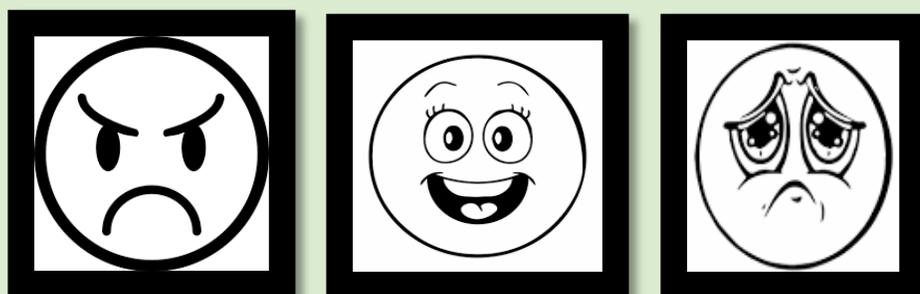
3. Cuando alguien se enoja conmigo me siento así:



4. Cuando alguien me hace enojar me siento así:



5. Cuando me siento muy feliz me veo así:

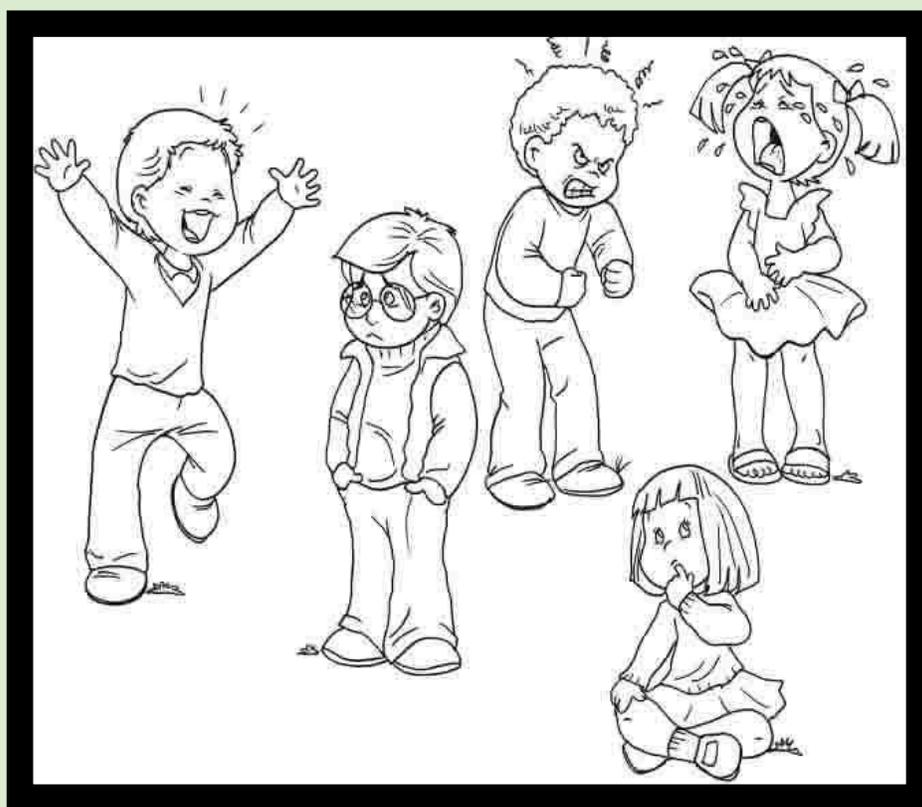


Reflexionemos.

La buena comunicación implica que respetemos la opinión de los demás y qué, al mismo tiempo, hagamos que nuestra opinión sea respetada.

Debemos aprender a:

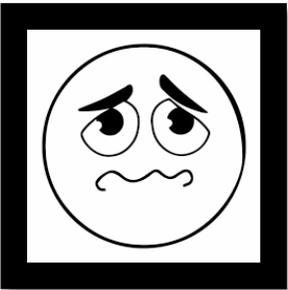
- Expresar sentimientos.
- Solicitar que queremos que cambie.
- Decir cómo nos sentiríamos tras el cambio.





3. Pongo en práctica lo aprendido en clase.

Todo está vinculado, debemos ponernos en el lugar de los demás para poder actuar de la mejor manera. Existen formas de comunicación, te los explico a continuación para que visualices es la que usas:

Estilo Pasivo	Estilo Asertivo	Estilo Agresivo
Tienen una necesidad y preocupación por agradar a los demás y, a menudo, se sienten incomprendidos por los demás o manipulados.	Capaces de defender sus propios intereses y opiniones al mismo tiempo que respetan que los demás tengan los suyos.	Imponen su criterio y buscan conseguir sus objetivos sin importarle la opinión ni los sentimientos de los demás.
		

Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse

Por último respondo las siguientes preguntas.

1. ¿cuál es mi forma de comunicarme?

2. ¿Qué puedo hacer para mejorar mi forma de comunicarme con los demás?



Lo has hecho muy bien. Te envío un abrazo a la distancia.

Profe Dayan