



Liceo Boca de Arenal

**Guía de trabajo
autónomo
No.2 2020**

11°

Undécimo

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

ESTUDIOS SOCIALES. Licda. Patricia García Chaves

1. **Me preparo para hacer la guía.** Pautas que debo verificar **antes de iniciar** mi 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.</p> <p>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 semanas: (Del 13 al 17 de julio / del 20 al 24 de julio)</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 7:00 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>	<p>➤ En familia comento el tema y realizamos las actividades</p>
<p>Actividad Lectura del tema en estudio</p> <p>Preguntas para reflexionar y responder</p> <p>Observo la imagen</p> <p>Respondo</p>	<p>“Derechos y deberes” Mis derechos: Existen personas que pueden olvidar cuáles son nuestros derechos y tratarnos de manera incorrecta. Algunos de mi derechos son:</p> 



3. Pongo en práctica lo aprendido en clase

Indicaciones

- Practicamos los derechos.
- El o la estudiante escribirán por si solos su nombre
- Me dibujo

Actividad #1

Del 13 al 17 de julio

Derecho a un nombre

MI NOMBRE ES...

ASI SOY YO

Actividad # 2

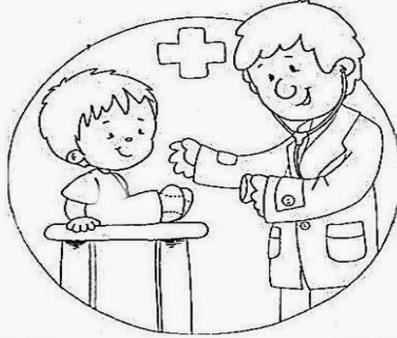
Del 20 al 24 de julio

- Coloreo las siguientes imágenes sobre mis derechos
- Mamá me comenta lo que representa el dibujo que coloreare

TENGO DERECHO

a

LA SALUD Y A RECIBIR ATENCIÓN
MÉDICA GRATUITA.



SALUD

TENGO DERECHO

a

UNA VIVIENDA DIGNA.

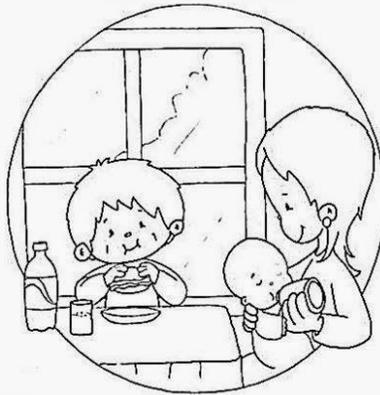


VIVIENDA

TENGO DERECHO

a

UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA.

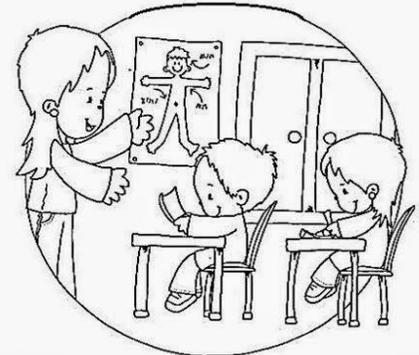


ALIMENTACIÓN

TENGO DERECHO

a

RECIBIR EDUCACIÓN DE CALIDAD Y
GRATUITA.



EDUCACIÓN

Guía de trabajo autónomo # 4

MATEMÁTICAS. Prof. Leonela María 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.

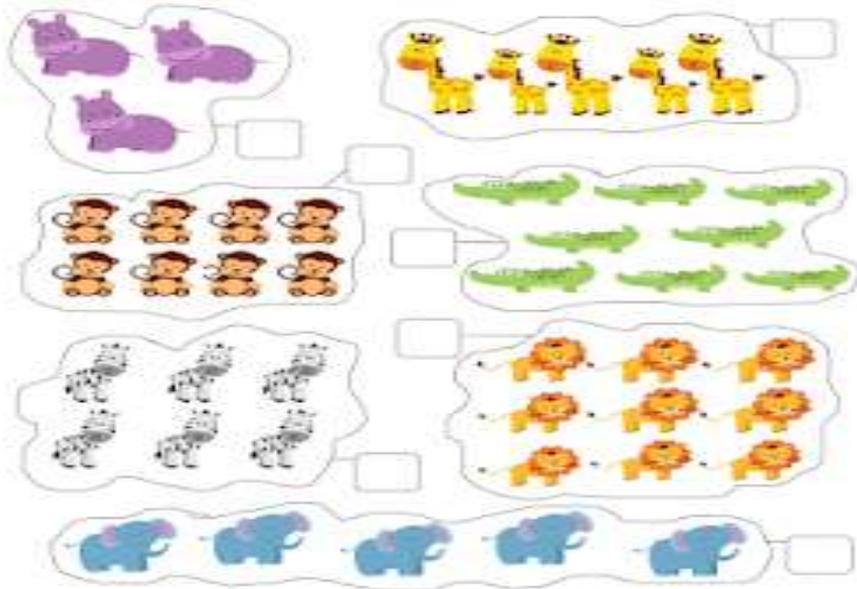
Indicaciones	Lea con detenimiento cada instrucción.
Actividad	<ul style="list-style-type: none">Con ayuda de mi familia busco 10 piedras, si cuento con pinturas las puedo colorear, realizo grupos de dos en dos, tres en tres y cuatro en cuatro y cinco en cinco.

3. Pongo en práctica lo aprendido en clase

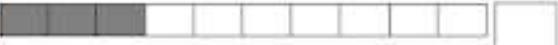
Indicaciones	Se les envía material proyectado para trabajar dos semanas: 1. Semana 1: Del 13 al 18 de julio 2. Semana2: Del 20 al 24 de julio Al finalizar cada trabajo asignado si gusta puede enviar una fotografía a la docente, si tiene consultas acerca de los trabajos enviados la docente está a disposición de responder y aclarar dudas al WhatsApp 87714071.
---------------------	---

Actividad:
Semana 1:
Del 13 al 18 de julio

Cuento lo animales dentro del círculo y escribo el número que corresponde a cada cantidad.

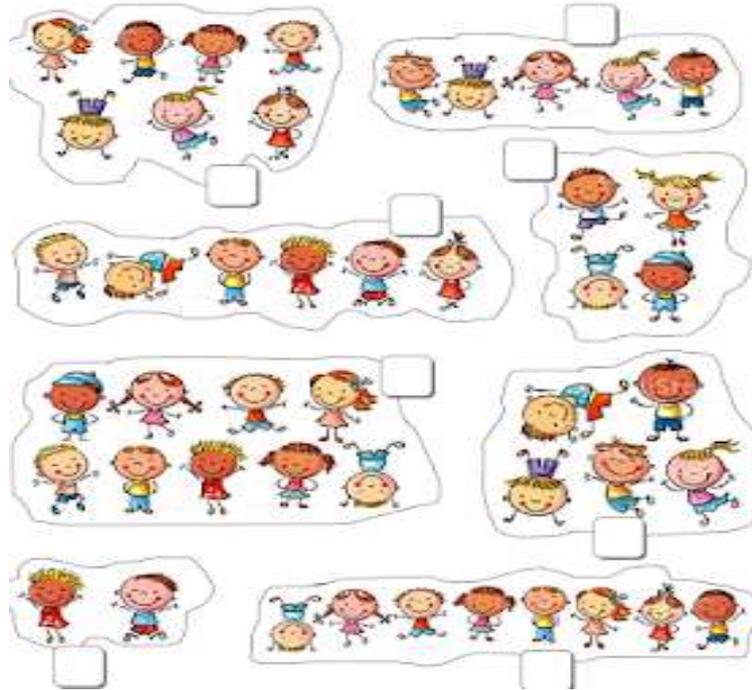


Cuento cuantos cuadros avanzo cada niño:

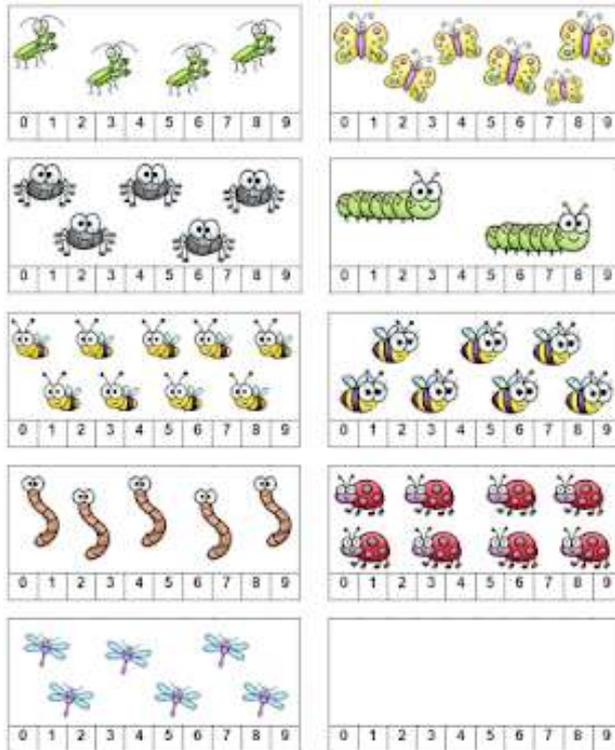
		<input type="text"/>
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
		<input type="text"/>
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
		<input type="text"/>
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
		<input type="text"/>
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
		<input type="text"/>
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
		<input type="text"/>
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	

Actividad:
Semana2:
Del 20 al 24 de julio.

Cuento cuando niños se encuentran en cada círculo y coloco el numero:



Cuento cuantos animales hay y coloreo el número que corresponde:



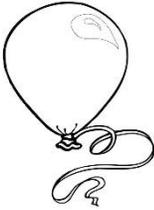
Guía de trabajo autónomo

ESTUDIOS SOCIALES. Licda. Patricia García Chaves

1. Me preparo para hacer la guía. Pautas que debo verificar **antes de iniciar** mi 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.</p> <p>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 semanas: (Del 13 al 17 de julio / del 20 al 24 de julio)</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 7:00 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"> ➤ Repasemos el sonido del fonema M-m ➤ Observo y escucho con atención el Video “Mono silabo” ➤ El video será enviado al número de WhatsApp del estudiante
<p>Actividad Lectura del tema en estudio</p> <p>Preguntas para reflexionar y responder</p> <p>Observo la imagen</p> <p>Respondo</p>	<p>Fonema P-p</p> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>P p</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 10px; text-align: center;"> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">P – p</p> <p>La que explota</p> </div> </div> <p>La llamamos la explota</p>

Haz el sonido como cuando escuchas que un globo explota
¿El sonido es fuerte verdad?

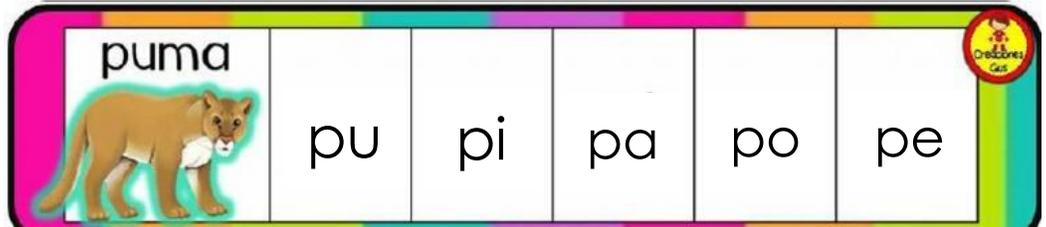
3. Pongo en práctica lo aprendido en clase

Indicaciones

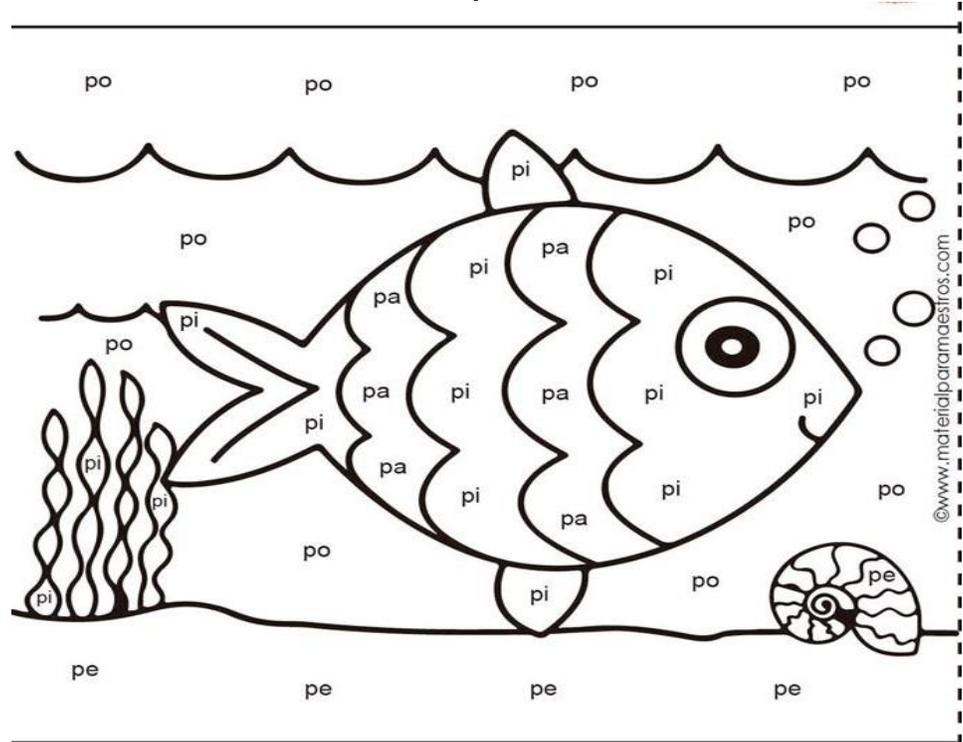
Él estudiante trabaja con la supervisión de un adulto en la observación y resolución de los materiales adjuntos.

Actividad #1
Del 13 al 17 de julio

Actividad #1 La familia de la silaba p Pronuncio cada una de las silabas



➤ **Coloreo las silabas del color que se me indica**



ROJO pa

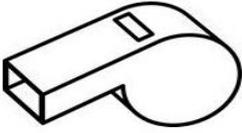
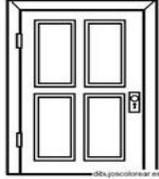
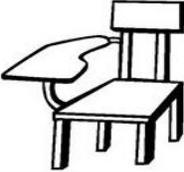
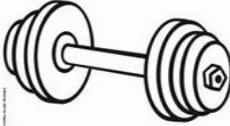
CAFE pe

VERDE pi

AZUL po

AMARILLO pu

➤ Nombra cada dibujo y colorea el cuadro de la silaba con la que inicia cada imagen

		
pe pi po	pu pe pi	pa pi pu
		
po pe pi	pe po pu	po pu pi
		
pu pa pe	po pi pe	pu pe pa

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

Actividad # 2

Del 20 al 24 de julio

P

P

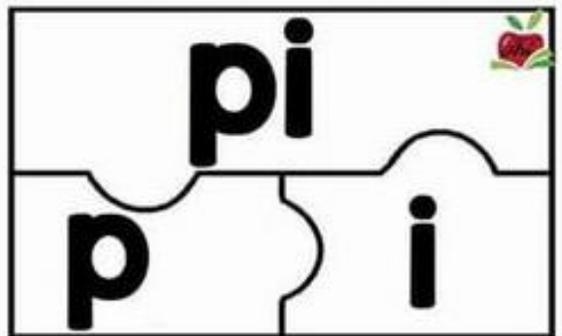
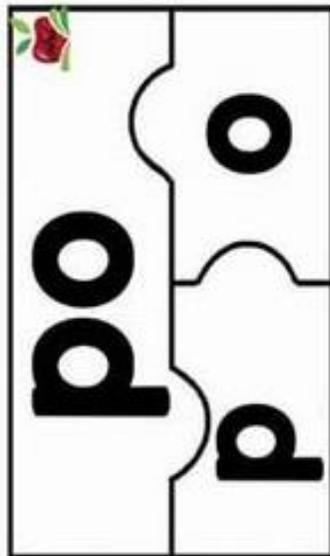
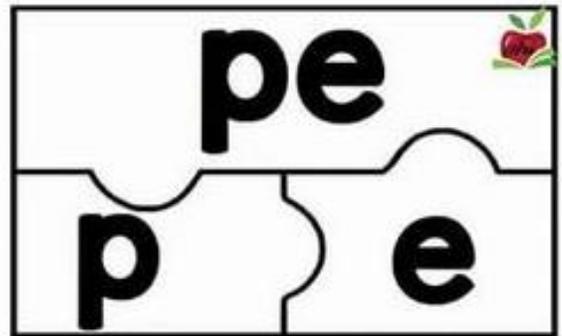
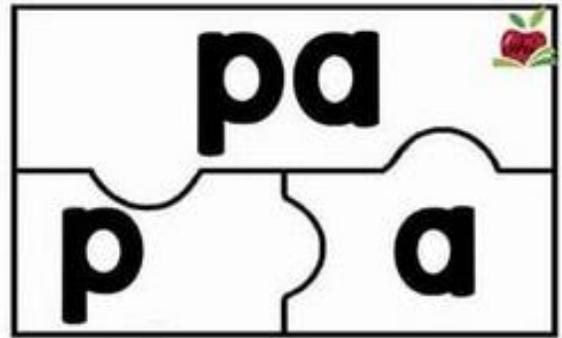
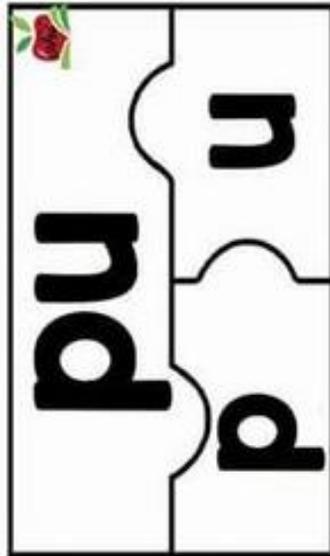
P

p

p

p

- Recorto el rompecabezas
- De manera individual armo hasta formar la silaba que se te indica.
- Practico muchas veces en casa.



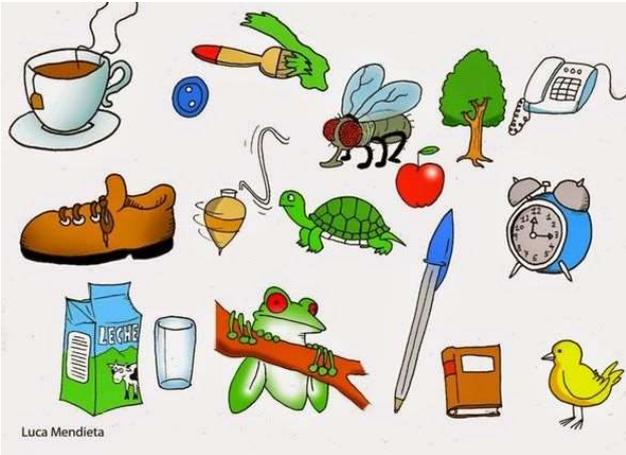
Guía de trabajo autónomo # 4

CIENCIAS. Prof. Leonela María 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.

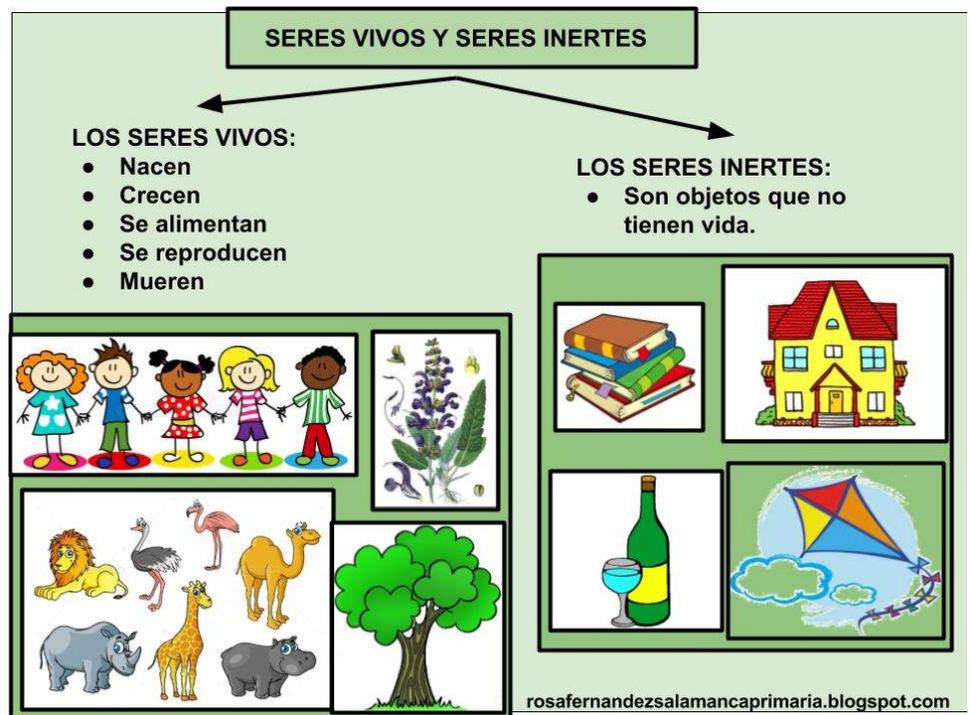
Indicaciones	Lea con detenimiento cada instrucción.
Actividad	Con ayuda de un familiar observe los siguientes dibujos y mencione las diferencias: 

3. Pongo en práctica lo aprendido en clase

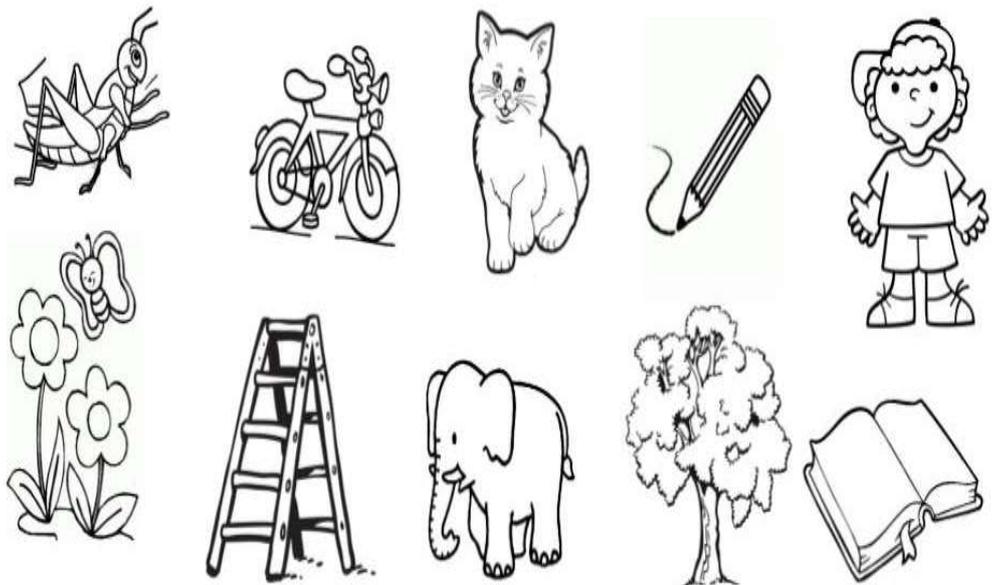
Indicaciones	Se les envía material proyectado para trabajar dos semanas: 1. Semana 1: Del 13 al 18 de julio 2. Semana 2: Del 20 al 24 de julio Al finalizar cada trabajo asignado si gusta puede enviar una fotografía a la docente, si tiene consultas acerca de los trabajos enviados la docente está a disposición de responder y aclarar dudas al WhatsApp 87714071.
---------------------	--

Actividad:
Semana 1:
Del 13 al 18 de julio

Con ayuda de un familiar leo y observo la siguiente imagen:



Colore con verde los seres vivos y de rojo los seres insertes (Seres sin vida)



Actividad:

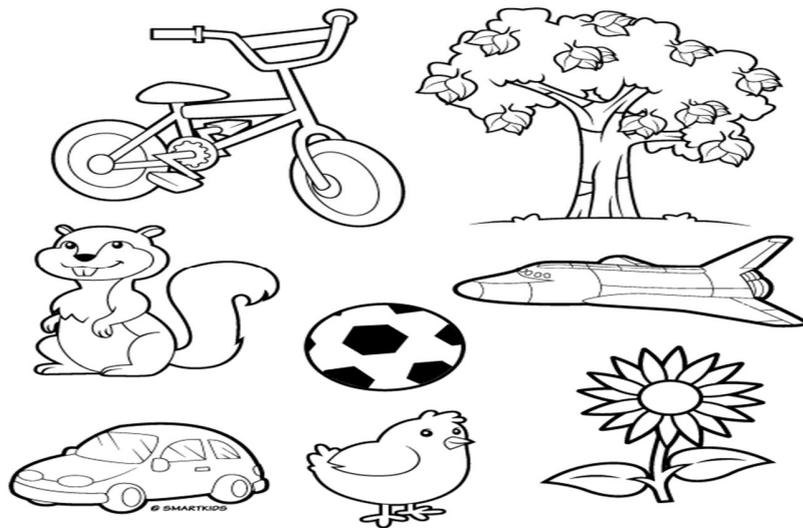
Semana2:

Del 20 al 24 de julio

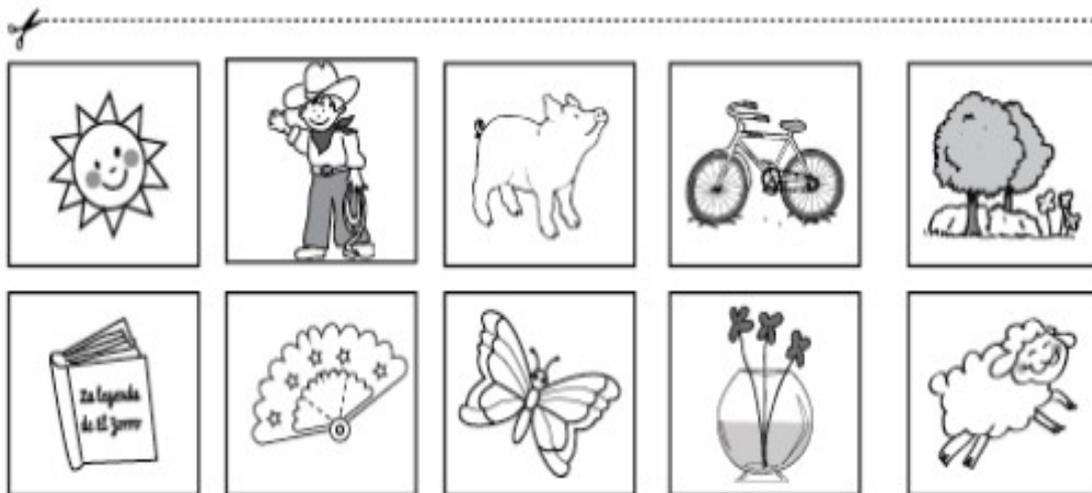
Al final del documento encontraras el anexo uno recortable, recorta los dibujos y pegalos en los recuadros según correspondan.

 <p>Vivo</p>	 <p>No vivo</p>
--	---

Encierro en un círculo los seres con vida y coloco una x sobres lo seres inertes.



Anexo 1: Recortable



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

Centro Educativo/ **School Name:** Liceo Boca de Arenal
 Educador/a **Teacher:** Juanita Godínez C
 Nivel/ **Level:** 11-4
 Asignatura/ **Subject:** English

1. Me preparo para hacer la guía Getting ready to work on my self-study guide.

Pautas que debo verificar **antes de iniciar** mi trabajo. /**Aspects to verify before I start working:**

Materiales o recursos que voy a necesitar/ Materials needed	<i>Suggested materials:</i> <ul style="list-style-type: none"> Notebook, pencil, pen, eraser, highlighters, dictionary, etc. Self-study guide #7 for 7th Grade
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar/ Conditions of the place to work	<ul style="list-style-type: none"> Work in a place where you do your assignments daily.
Tiempo en que se espera que realice la guía/ Expected time to work this self-study guide	<ul style="list-style-type: none"> This self-study guide will take you 80 minutes to be completed.



2. Voy a recordar lo aprendido y/o aprender. Recalling what I learned and /or learn.

Indicaciones / Instructions	Dear student, Al final de esta guía yo puedo.../ At the end of this self-study guide, I can... <ol style="list-style-type: none"> elaborar preguntas simples acerca de las actividades en tiempo libre. /ask in a predictable pattern simple questions about leisure activities. responder preguntas simples acerca de las actividades en tiempo libre. / answer in a predictable pattern simple questions about leisure activities. Escribir información acerca de mí mismo en oraciones cortas y simples/ write straightforward information about myself in short simple sentences.
---------------------------------------	---

The following tasks will help me to practice information related to Unit 2, Week 3 about Hanging Out.

Actividad /
Activity

Preguntas para
reflexionar y
responder

**Questions to
reflect on and
answer**

Task 1. Observo el siguiente video acerca las actividades de tiempo libre. Sino no tengo acceso a internet, observo las siguientes imagenes: **/Watch the following video about free time activities. If no internet access look at the following pictures:**

<https://www.youtube.com/watch?v=tzFESmpc6mo>



SKI



DIVE



SKATE



RIDE A HORSE



RIDE MY BIKE



SKIP



SAIL



ROLLERBLADE



SURF



SURF THE NET



CLIMB



SWIM



PLAY THE GUITAR



PLAY THE VIOLIN



PLAY THE PIANO



SING A SONG



JUMP



PLAY TENNIS



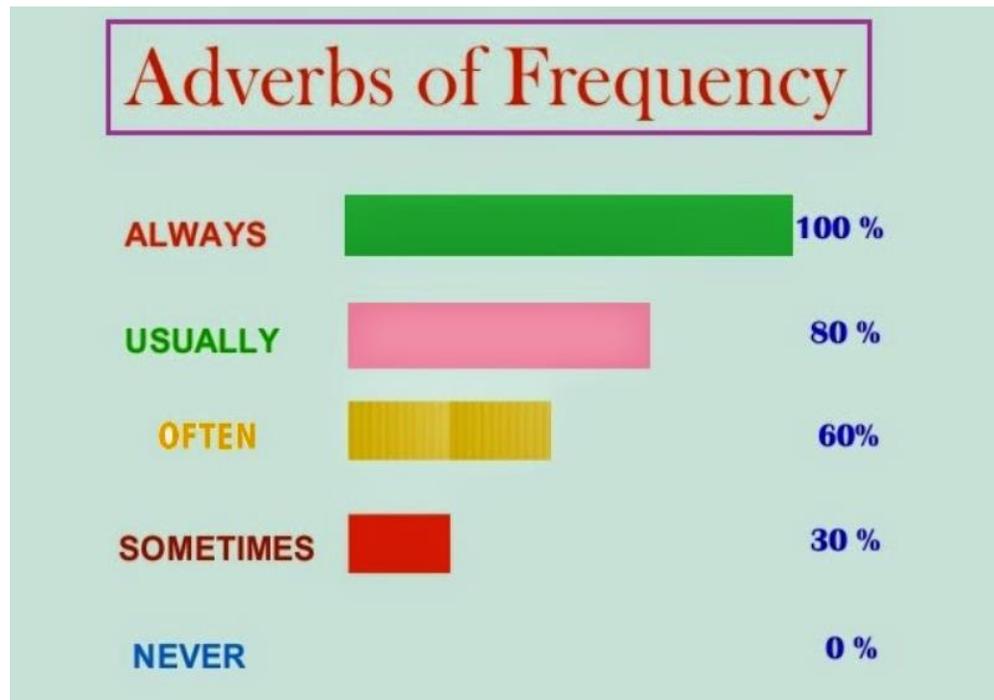
PLAY FOOTBALL



PLAY BASKETBALL

Taken from: <https://busyteacher.org/19165-free-time-activities-and-sports.html>

Task 2. Leo la siguiente explicación: Los adverbios de frecuencia describen cuan a menudo hacemos una actividad. Miro la imagen de abajo y leo los siguientes ejemplos: / I read the following explanation: **Adverbs of frequency describe how frequently we do an activity.** See the image below and read the following examples:



Taken from: <http://englishluiscasado.blogspot.com/2017/10/frequency-adverbs.html>

(**always**= siempre/ **usually**= usualmente/ **often** = a menudo/ **sometimes**= a veces/**never**=nunca)

For example: I **never** ride a horse because I don't have one.

She **always** sings a song because she loves music.

Utilizamos la pregunta **how often** para preguntar la frecuencia con que se realiza una actividad. **We use the wh question how often to ask for the frequency an activity is performed.**

For example: **How often** do you listen to music? I **always** listen to music. (¿Con que frecuencia usted escucha música? / Yo siempre escucho música)



3. Pongo en práctica lo aprendido / Putting into practice what I learned.

Indicaciones / Instructions

Task 3. Respondo las siguientes preguntas: **I answer the following questions:**

How often do you do these activities? ¿Qué tan frecuente usted hace estas actividades?

Activity	Spanish	How often
ride a horse	Andar a caballo	I never ride a horse.
ride a bike	Andar en bicicleta	
play videogames	Jugar video juegos	
dive	busear	
skate	Patinar en hielo	
rollerblade	Patinar usando patines en pista	
sail	navegar	
surf the net	Navegar por la red/usar internet	
surf	navegar	
sing a song	Cantar una canción	
play tennis	Jugar tennis	
play soccer	Jugar football	
play basketball	Jugar basketball	
play piano	Tocar el piano	
play violin	Tocar el violín	
play guitar	Tocar la guitarra	
swim	Nadar	
climb	Escalar	

Task 4. Encuentro quien practica las siguientes actividades. Escribo con que frecuencia las practica. **I find someone who practices these activities. I write how often and why he/she practices these activities.**

Find someone who.. Encuentre a alguien que.....

Carlos: **He**- Maria: **she** Pedro and Denia: **They**- Dennis and Me: **We**

Activity	Name	How often
ride a horse	Carlos	He sometimes rides a horse
ride a bike		
play videogames		
ski		
dive		

	begin with capital letter.	Yes	No
	have a period at the end.	Yes	No
	don't have spelling problems.	Yes	No
	have a subject that matches the verb correctly.	Yes	No
	provide information about leisure activities, how, often they occur	Yes	No

Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender. With the self -study guide, I'm going to learn how to learn		
Reviso las acciones realizadas durante la construcción del trabajo. I self -assess what I did when I finish the study guide.		
Marco una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas: Mark with an X on the icon that answers the following questions:		
1. ¿Leí las indicaciones con detenimiento? Did I read the instructions carefully?	 	
2. ¿Terminé la(s) tareas lingüísticas propuestas? Did I finished the linguistic task(s) proposed?	 	
-3. ¿Utilicé diferentes apoyos para completar las tareas lingüísticas (diccionario, libros, apuntes, acceso a internet, a mi familia)? Did I use different supports to complete the linguistic tasks (dictionary, books, notes internet access, my family)?	 	
Elaboré preguntas simples acerca de las actividades en tiempo libre. /I asked in a predictable pattern simple questions about leisure activities.	 	
Respondí preguntas simples acerca de las actividades en tiempo libre. / I answered in a predictable pattern simple questions about leisure activities.	 	
Escribí información acerca de mí mismo en oraciones cortas y simples/ I wrote straightforward information about myself in short simple sentences.	 	
Explico ¿Cuál fue la parte favorita del trabajo? Explain, what was the favorite part of this work?		
¿Qué puedo mejorar, la próxima vez que realice la guía de trabajo autónomo? What can I improve the next time I work on the self study guide?		

Guía de trabajo autónomo

Música

Profesor: Brayan David Quesada Galeano

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">• Materiales generales como cuaderno de educación musical, lápiz, lapicero, hojas, pinturas, lápices de color, papel periódico, goma, tijeras, revistas, etc.• 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	40 minutos

2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

Indicaciones	<i>Busquemos la importancia social de la música</i>
Actividades para retomar o introducir el nuevo conocimiento.	<p><i>Respondo las siguientes preguntas:</i></p> <p>¿Cree usted que la música tiene influencia en las personas?</p> <p>¿Cuál cree usted que sean los aportes sociales que tiene la música?</p>

3. Pongo en práctica lo aprendido en clase

Indicaciones

Elijo dos canciones, una con mensaje positivo y otra con un mensaje negativo.

Después de esto escribo en mi cuaderno si cada una de estas canciones puede tener influencia en mi manera de pensar y vivir.

Canción 1

Canción 2

Guía de trabajo autónomo

Música

Profesor: Brayan David Quesada Galeano

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">• Materiales generales como cuaderno de educación musical, lápiz, lapicero, hojas, pinturas, lápices de color, papel periódico, goma, tijeras, revistas, etc.• 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	40 minutos

2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

Indicaciones	<i>Busquemos la importancia social de la música</i>
Actividades para retomar o introducir el nuevo conocimiento.	Ingreso a la página de youtube y busco: " El coro" película completa Voy a ver la película completa.

3. Pongo en práctica lo aprendido en clase

Indicaciones	<p><i>Tomo un tiempo para comentar con mi familia la película.</i></p> <p><i>Escribo un resumen de la película</i></p>
Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse	<p>Con el fin de reflexionar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leí todas las indicaciones y las comprendí, en caso de que no, puedo volver a leerlas. • ¿Tuve dificultad con alguna de las actividades planteadas? • ¿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?	<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?	

Artes Plásticas

Lic. Allan Jimenez Quirós

Me preparo para hacer la guía

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

Materiales o recursos que voy a necesitar	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 13/Julio/2020



Voy a aprender.

Indicaciones	<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	<ul style="list-style-type: none">• Análisis del lenguaje visual de los estilos pre-modernos para leer nuestra cultura global.• <i>Arte Precolombino</i>

En el arte Precolombino costarricense surge una serie de imaginería inspirada en los animales que habitaban las selvas de la región, en donde a su vez se utilizaban como referencias para la creación de piezas de cerámica, y joyería.



Pongo en práctica lo aprendido en clase

Indicaciones

- Realizo la lectura suministrada por el docente

Arte Precolombino Costarricense



Los conquistadores españoles llegaron en el siglo XVI a tierras centroamericanas, encontraron una serie de tribus resultantes de migraciones y una difusión de ideas religiosas, sistema de vida y temas artísticos de influencia mexicanos y mayas. Por otro lado, recibieron la

influencia de culturas sudamericanas y de Antillas.

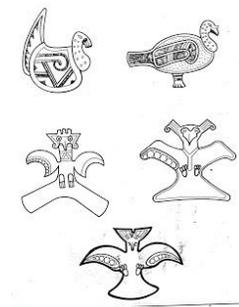
Los mexicanos y mayas intervinieron en el noreste de Costa Rica, lo que comprende la provincia de Guanacaste. Las culturas sudamericanas en general se proyectaron en el resto del país, donde también aparecen rasgos de las tribus de las Antillas.

Las excavaciones arqueológicas en Costa Rica, han rescatado ejemplos de valor, algunos sorprendentes por su riqueza artística.

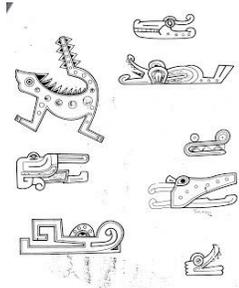
En el arte precolombino de nuestros aborígenes se destacan los trabajos en oro, cerámica, piedra, jade y madera.

Los indígenas estaban en íntimo contacto con la naturaleza, lo que representaban en objetos de uso cotidiano y religioso.

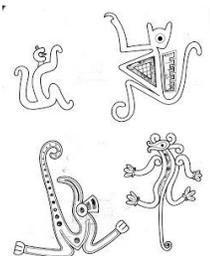
Algunos de éstos motivos o diseños fueron: La serpiente emplumada, El jaguar, El chompipe y el perro, El Mono y El Águila.



Águilas y Chompipes



Iguanas y Lagartos



Monos



murciélagos





Jaguar

- *Seguido de la lectura resuelvo la sopa de letras suministrada por el docente*

W Ñ Z F E P I P M O H C I O S
D □ Y R D P Y K Y U A O P S H
K G O G A L © Ñ I C R U M I P
I U N S C R D C A B V C B Q R
N I Z R D A R N R F N P D T E
Q L Y I Z U O G U M H Q D M C
Q A R C I G R N R R C B U F O
O I R A D A O E A R E D A M L
W X M Q G J U G A E J H F X O
S U O E G C A I Z Z A L L Q M
K K N Z V C T R I E D V B H B
D P O O H H S O R V E G L G I
L A G A R T O B N S Q B B J N
O N N M V W C A W T F D M O O
I G U A N A W O C D P U L J X

MONO
Ñ □ GUILA
COSTA
RICA
PRECOLOMBINO
JAGUAR
MURCIÁ © LAGO
JADE
ORO
MADERA
CHOMPIPE
ABORIGEN
LAGARTO
IGUANA

- Una con una línea uno la representación figurativa del animal con su respectivo nombre



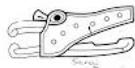
Jaguar



Lagarto



Águila



Murciélago



Iguana



Chompipe

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?

Me preparo para hacer la guía

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

Materiales o recursos que voy a necesitar	Hojas, Pabilo, Cartón, Tubo de cartón, goma, tijeras y pintura
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 20/julio a 24/julio 2020



Voy a aprender.

Indicaciones	<ul style="list-style-type: none">• Aplicación de imágenes precolombinas y premodernas con diferentes técnicas de impresión.
Actividad	<ul style="list-style-type: none">• Identifica imágenes precolombinas y premodernas con diferentes técnicas de impresión.• Pone en práctica la apropiación de imágenes precolombinas y premodernas con diferentes técnicas de impresión.
Preguntas para reflexionar y responder	<ul style="list-style-type: none">• Demuestra la apropiación de imágenes precolombinas y premodernas con diferentes técnicas de impresión.



Pongo en práctica lo aprendido en clase

Indicaciones	<ul style="list-style-type: none">• <i>Después de tener un espacio adecuado para el desarrollo de la actividad y los materiales listos.</i>• <i>Realizo la lectura</i>
--------------	---

Los Sellos son piezas de cerámica creados para estampar una gran variedad de diseños, que incluían figuras geométricas, animales y personas. Algunos de los diseños eran simples otros muy elaborados, pero lo cierto es que todos eran obras de arte, que hoy son de gran valor para nuestra historia.



Básicamente se trabajaban de dos formas, los Sellos cilíndricos que a su vez podían ser sólidos o tubulares, los sellos cilíndricos se empujaban para crear estampados continuos, al sujetarlos con los dedos y desplazar el sello en la dirección deseada. La segunda forma es la plana, que son como los sellos que se conocen normalmente, que se sujetan para contra una superficie dejando un estampado en un lugar específico. Los diseños se lograban al producir marcas profundas o superficiales que daban forma según la creatividad.

Hasta la fecha no hay mucha información sobre los pigmentos utilizados para concluir el estampado de cada sello, pero se contempla que el achiote o el fruto del árbol de jagua pudieron ser utilizados entre otras sustancias.

Aún hoy no se comprende cual era el significado de los sellos, tan solo se sabe que eran utilizados para la decorar diferentes objetos, pero lo interesante es, que en ellos se manifiestan figuras humanas con decoraciones en diferentes partes del cuerpo, lo cual supone que dichos sellos no solamente se utilizaban para la decoración de otros objetos de cerámica o piedra, sino que también para la decoración corporal. Las piezas arqueológicas descubiertas y expuestas en diferentes museos, así lo comprueban.

Los diseños aun cuando podía variar, contenían elementos que se repetían constantemente, lo que sugiere que existía un significado importante para los grupos indígenas.

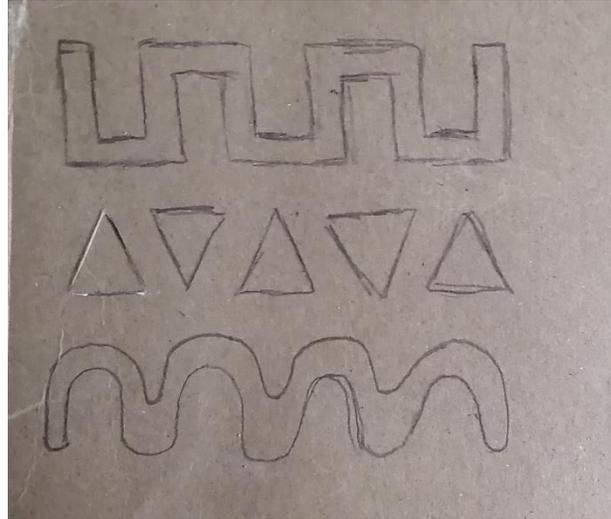
En Costa Rica los descubrimientos de estos sellos se destacaron en la Región Central y en Pacífico Norte. Según los estudios y descubrimientos realizados, se atribuye que el periodo entre los 100 a.C y 800 d.C como uno de los más importantes de los Sellos Precolombinos.

Es posible que los Sellos precolombinos estuvieran relacionados con aspectos que involucran estatus social, pero esto aún no se puede afirmar. En ciertas regiones de Costa Rica, los descubrimientos arqueológicos destacan figuras femeninas con decoraciones corporales, por lo que le levantan cuestionamientos de tal razón, así como las hipótesis. Pero lo cierto es que son más las preguntas que las respuestas las que giran entorno a los Sellos Precolombinos.

- *Terminada la lectura, realizaremos un sello utilizando tubo de cartón, cartón de caja.*



- *En un cartón realizo los diseños que deseo que tengan mi cilindro*



- *Recorto los diseños que trace en el cartón, y pego en el cilindro*



- *Aplico pintura a mi sello y plasmo en una hoja blanca*



Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse	<p>¿Leí las indicaciones de la actividad?</p> <p>¿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?</p> <p>¿Qué resultados obtuve?</p> <p>¿Qué sabía antes de estos temas y qué sé ahora?</p> <p>¿Qué puedo mejorar de mi trabajo?</p> <p>¿Cómo le puedo explicar a otra persona lo que aprendí?</p>
--	--

AUTOREGULACION

Este espacio es de auto reflexión del estudiante. Debe completarlo obligatoriamente	
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?	Si ____ No ____
¿Subrayé las palabras que no conocía?	Si ____ No ____
¿Busqué en el diccionario o consulté con un familiar el significado de las palabras que no conocía?	Si ____ No ____
¿Me devolví a leer las indicaciones cuando no comprendí qué hacer?	Si ____

	No _____
--	----------

Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender

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

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

¿Leí mi trabajo para saber si es comprensible lo escrito o realizado? Si _____

No _____

¿Revisé mi trabajo para asegurarme si todo lo solicitado fue realizado? Si _____

No _____

¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé? Si _____

No _____

Explico ¿cuál fue la parte favorita de mi trabajo?:

¿Qué puedo mejorar la próxima vez que realice una Guía de Trabajo Autónomo?:

**Guía de trabajo autónomo
Informática Educativa**

Educador/a: Yahaira Gamboa Villalobos

Niveles: 7, 8, 9, 10, 11 y 12.



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: - Tijeras, goma y lápiz de color. - 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 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 las partes básicas que conforman una computadora? ▪ ¿Cómo le va usando el teclado?



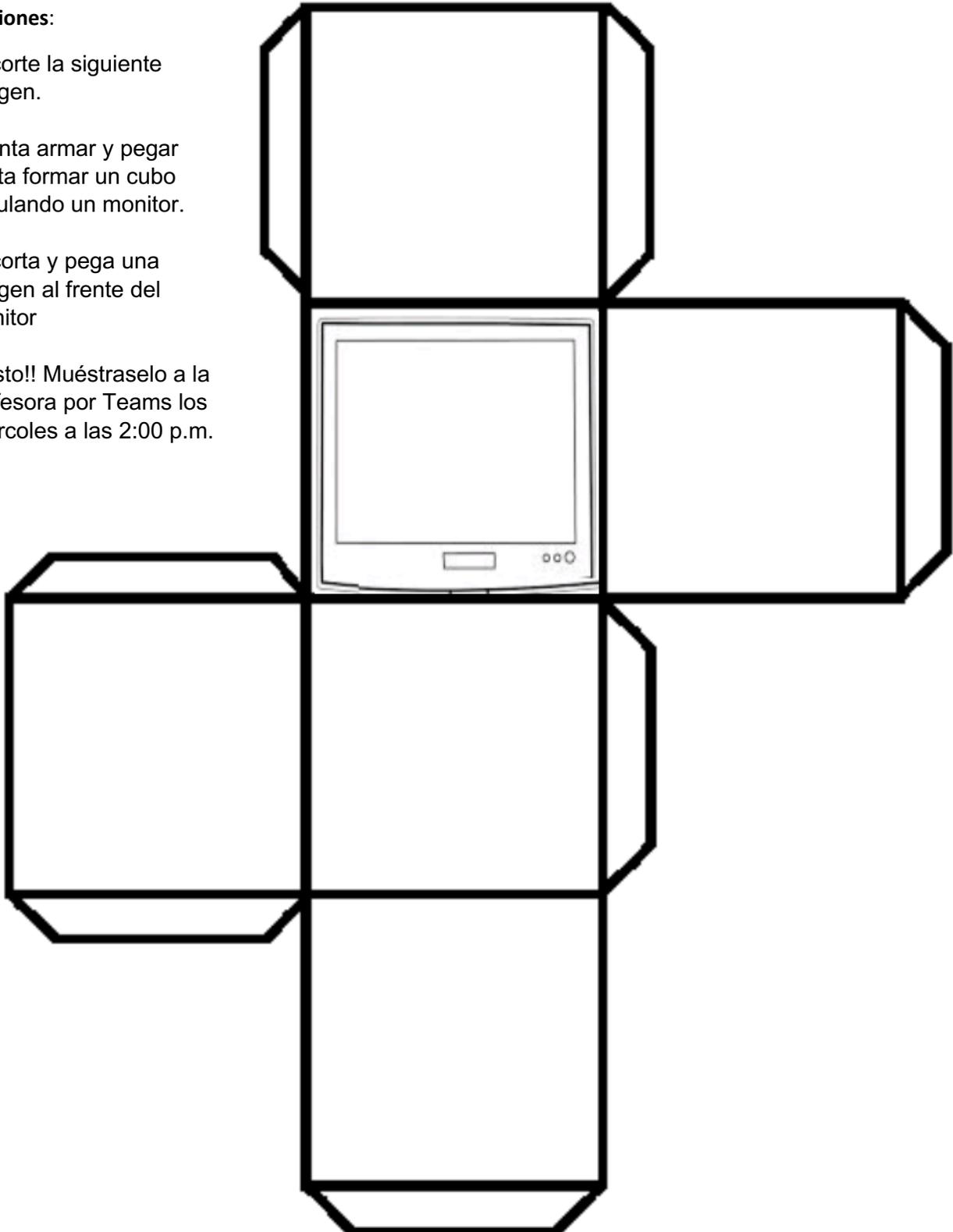
3. Pongo en práctica lo aprendido en clase.

Indicaciones	I Parte. Pates de la computadora En esta cuarta guía vamos a trabajar en cuatro pequeños proyectos: a) Proyecto 1. Construya un monitor b) Proyecto 2. Construya un CPU c) Proyecto 3. Arma un teclado d) Proyecto 4. Ahora construya su propio teclado !!!Siga las instrucciones de cada proyecto, Adelante!!!
---------------------	--

Proyecto 1. Construya un monitor

Instrucciones:

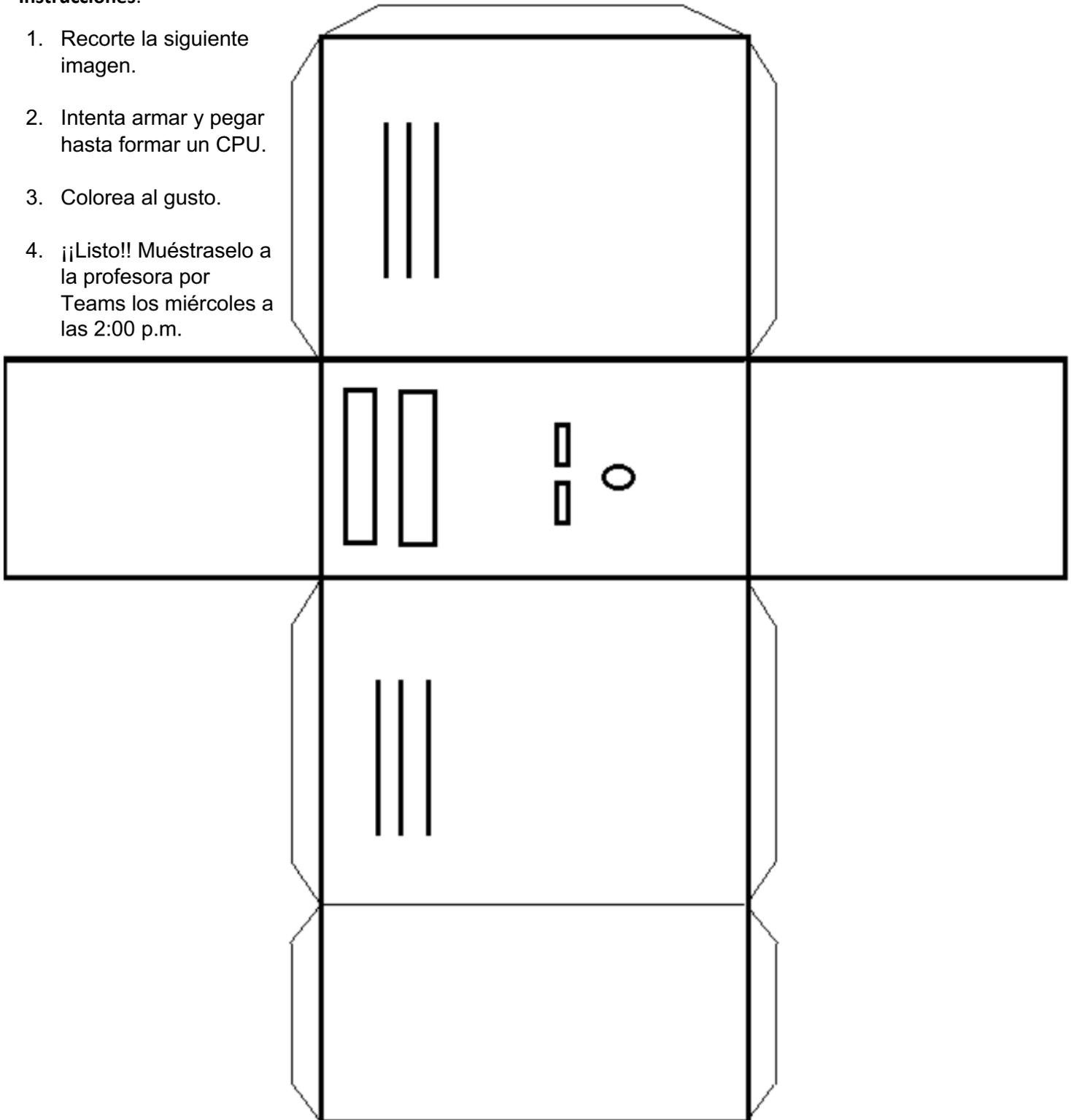
1. Recorte la siguiente imagen.
2. Intenta armar y pegar hasta formar un cubo simulando un monitor.
3. Recorta y pega una imagen al frente del monitor
4. ¡¡Listo!! Muéstraselo a la profesora por Teams los miércoles a las 2:00 p.m.



Proyecto 2. Construya un CPU

Instrucciones:

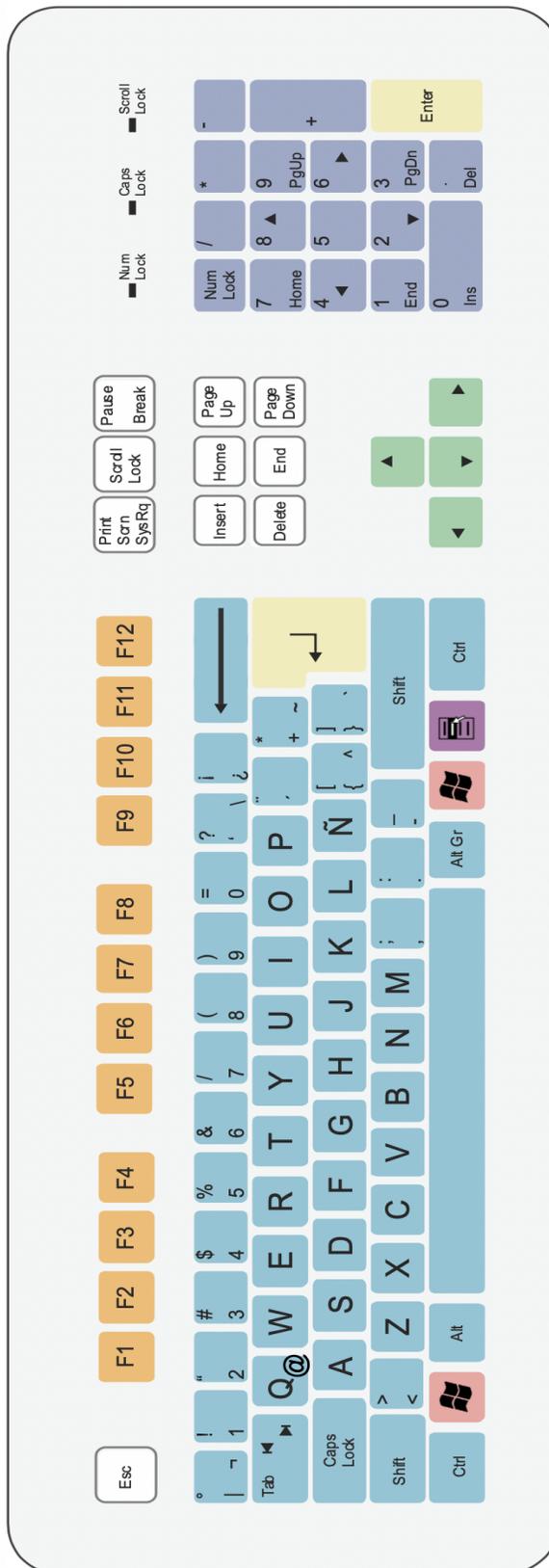
1. Recorte la siguiente imagen.
2. Intenta armar y pegar hasta formar un CPU.
3. Colorea al gusto.
4. ¡¡Listo!! Muéstraselo a la profesora por Teams los miércoles a las 2:00 p.m.



Proyecto 3. Arma un teclado

Instrucciones:

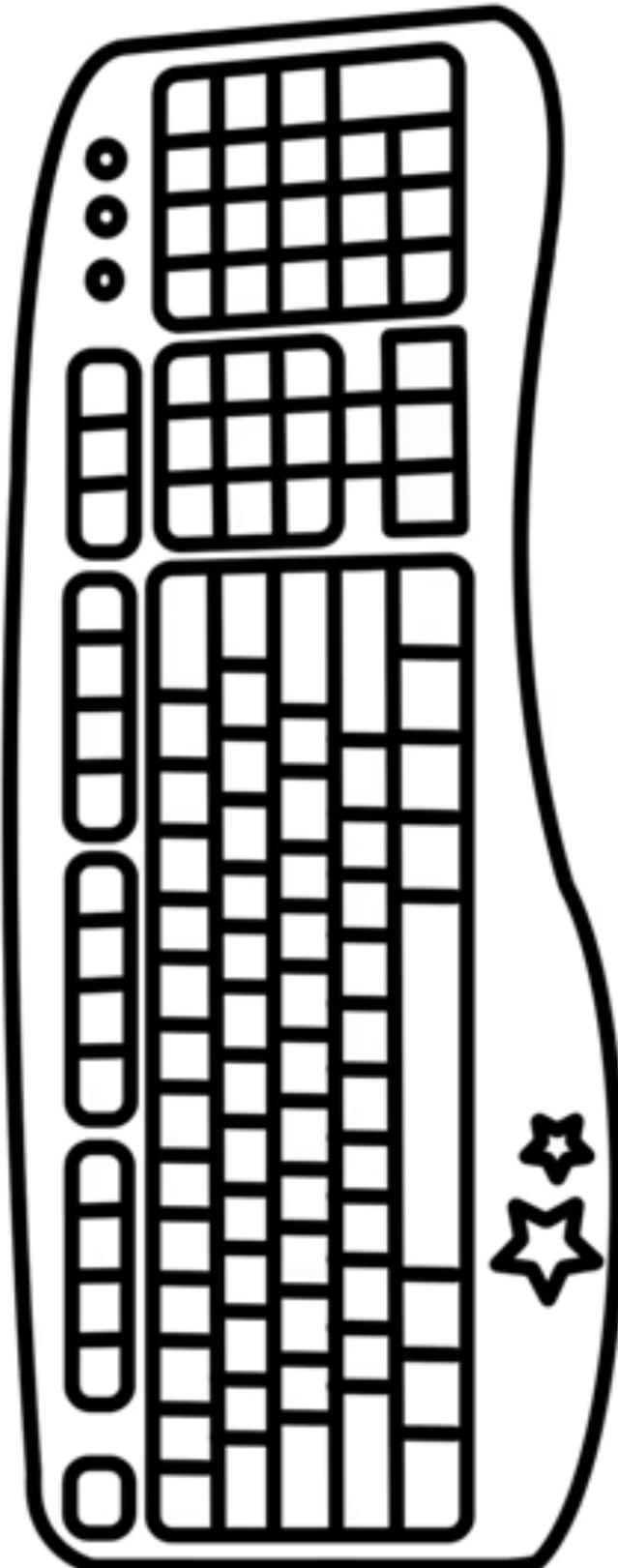
1. Busqué un cartón.
2. Pegue esta página en el cartón.
3. Ahora recorta.
4. ¡¡Listo!! Tienes un teclado.
Muéstraselo a la profesora por Teams los miércoles a las 2:00 p.m.



Proyecto 4. Ahora construya su propio teclado

Instrucciones:

1. Busqué otro cartón.
2. Pegue esta página en el cartón nuevo.
3. Ahora recorta.
4. Con ayuda del teclado anterior, escriba en estas teclas mudas los nombres de cada una de ellas.
5. ¡¡Listo!! Tienes un teclado propio. Muéstraselo a la profesora por Teams los miércoles a las 2:00 p.m.



Guía de trabajo autónomo.

Orientación. Prof. Dayan Villalobos Agüero.

INDICADORES DEL APRENDIZAJE ESPERADO

- Examina los factores protectores y de riesgo que existen en su entorno.
- Enuncia la importancia de la toma de decisiones con actitudes, estrategias y conductas protectoras.
- Compara acciones concretas, valorando las posibles ventajas y desventajas para su bienestar y desarrollo personal



1. Me preparo para resolver la guía

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

Materiales o recursos que voy a necesitar.

- Guía de trabajo Autónoma
- Lápiz, Lapicero
- Cuaderno.
- Hojas blancas.
- Celular u Computadora.

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.

- *80 min (2 Lecciones)*



2. Voy a recordar lo aprendido y/o aprender

Indicaciones

Lea detenidamente la información que se le presenta a continuación.

Actividades

Factores Protectores y Factores de Riesgo.

El mundo actual ha cambiado, los valores, las costumbres, las formas de pensar han evolucionado. En algunos contextos de forma favorable pero en otros han creado un aumento desproporcionado de conductas y valores que ponen en riesgo al ser humano. Muchos de estos valores y conductas se entrelazan y crean "***Factores de riesgo***".

Se llaman "Factores de riesgo" a todas aquellas actividades, acciones, pensamientos que interfieren de manera directa en el crecimiento sano de los y las adolescentes. Te menciono algunos ejemplos de factores de riesgo:

1. Autolesiones.
2. Dietas excesivas.
3. Ejercicios violentos inadecuados para sus edades.
4. Consumo de alcohol.
5. Consumo de drogas.
6. Consumo de cigarrillos.

Te mencione solo algunas de las actividades, conductas o acciones que pueden generar un riesgo. Sin embargo existen muchas más. Todo esto genera a corto, largo o mediano plazo consecuencias y daños irreversibles.

Es por esta razón que nos vamos a enfocar en visualizar la importancia de ***los Factores protectores***, estos se consideran como aquellas características en un individuo que favorecen el desarrollo humano, el mantenimiento o la recuperación de la salud; y que pueden contrarrestar los posibles efectos de los factores de riesgo, de las conductas de riesgo y, por lo tanto, reducir la vulnerabilidad.



3. Pongo en práctica lo aprendido.

Indicaciones

Realice las actividades que se le presentan a continuación.

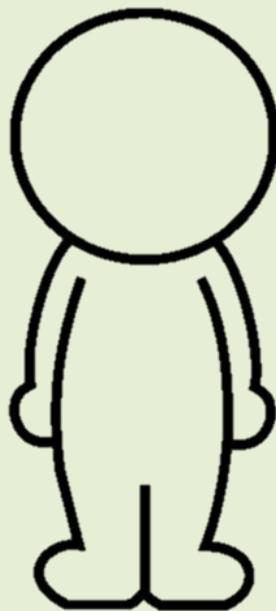
Actividades

“Prototipo de joven que arriesga”.

Se aborda la importancia de la **toma de decisiones** como **factor protector** ante situaciones de riesgo. Entrevista algún familiar que viva en tu casa. Pregunte sobre seis conductas que pueden poner en riesgo el bienestar físico y emocional de una persona.

Anótalas alrededor de la figura humana que te muestro a continuación. Lo puedes hacer por medio de dibujos.

Ejemplo: Consumo de alcohol.



Seguido de esto debes de enumerar factores que podrían ser protectores, que brinden oportunidades ante una situación como la que detallaste anteriormente para mejorar la situación. Te presento un ejemplo.

1. **Apoyo de mis familiares.**

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

Actividades

Hemos aprendido la importancia de los Factores Protectores, es más fácil cuidarnos ante situaciones que representen un riesgo antes que buscar soluciones a las consecuencias que estos puedan generar. El tomar una buena decisión depende de cada uno y una de Ustedes.

Por último vamos a trabajar en los factores de riesgo y los factores protectores que tengo a mi alrededor. Los debes anotar en el siguiente cuadro. Si tienes alguna duda hasta aquí me pueden enviar un mensaje y con gusto te ayudaré.

<i>Factores Protectores</i>	<i>Factores de Riesgo</i>

Prevenir para que el problema NO surja, tiene sentido, para esto se deben de cambiar las conductas que me puedan disponer al riesgo.

Prof. Dayan Villalobos Agüero.

Guía de trabajo autónomo

VIDA COTIDIANA: Lcda. Sara Ávila Paniagua

Nivel: Undécimo

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

Materiales o recursos que voy a necesitar	<p>El educador/a sugiere:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lápiz o bolígrafo, borrador, material impreso enviado por la docente. • Periódico o revistas para ilustrar algunos ejercicios dados en la guía de trabajo. • Puede hacer uso del internet para indagar sobre el tema a desarrollar.
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	<ul style="list-style-type: none"> • El entorno que lo rodea debe ser agradable, limpio, con buena ventilación, iluminación, sin ruido, donde se sienta cómodo para concentrarse y desarrollar los diferentes trabajos.
Tiempo en que se espera que realice la guía	<ul style="list-style-type: none"> • Aproximadamente 80 minutos. • Guardo los trabajos realizados en su folder para entregarlos a la docente el día que se le solicite.

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"> • La docente facilita material impreso para trabajar en el hogar durante dos semanas. • Debe leer toda la guía para entender y pueda resolver las actividades propuestas. • Solicitar ayuda de un adulto o familiar para que lo ayude en las actividades o consultar a la docente. • Anoto en el portafolio de evidencias las dudas para ser evacuadas durante la semana o comunicarle a la docente por WhatsApp, o por la plataforma Teams los miércoles a las 10:00 am.
Actividad	<ul style="list-style-type: none"> • Si cuento con internet observo el siguiente video: Tema: Alteración de alimentos • https://www.youtube.com/watch?v=SeGLcp0bIrl

2. Pongo en práctica lo aprendido en clase

<p>Indicaciones</p> <p>Semana # 1 Del 13 al 17 de julio</p>	<p>Tema: La alteración y conservación de los alimentos.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>¿Qué es un alimento alterado?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si tiene mala apariencia • Sus características normales han variado Como su sabor, color, olor. </div>
---	---

¿Cómo se alteran los alimentos?

1. Se pueden alterar por sí mismos, o sea por:
Factores internos
 Ejemplo: La sobre maduración en algunas frutas.

2. Pueden ser alterados por:
 Microorganismos, plagas, luz, calor, frío, humedad, aire o por:
Factores externos



Biológicos	Físicos	Químicos
<p>a). Los microorganismos pueden alterar los alimentos. Ejemplo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cuando la leche pasa por los canales de la ubre, el producto se contamina con microorganismos presentes en la piel de la vaca, en el aire, en los utensilios sucios. 2. Cuando la carne huele mal. 3. Cuando la cáscara de la naranja se suaviza. 4. Cuando el huevo se pone negro y hule mal. 5. Cuando en la superficie del pan se forma una especie de telaraña. <p>b). Los insectos y los roedores pueden alterar los alimentos. Estos son muy destructivos, echan a perder las cosechas y alimentos almacenados.</p> <p>Recuerde: que los microorganismos están presentes en todas partes, no es extraño encontrarlos en los alimentos.</p>	<p>Las alteraciones físicas se originan por ruptura de células y las estructuras internas del alimento de manera que se permite la entrada de microorganismos que producen deterioro. Los daños que se producen son por: raspones, heridas, exposición a temperaturas inadecuadas, o por cambios de humedad.</p> <p>a). Por calor o frío. Si se aplica mucho calor, la textura y apariencia de los alimentos es afectada y su valor nutricional. Si se aplica mucho frío deteriora los alimentos, las cáscaras se agrietan, pierden color y las hortalizas se marchitan.</p> <p>b). Por humedad o sequedad en el medio.</p> <p>c). La luz altera los alimentos. Altera el valor nutricional de los alimentos al destruir las vitaminas. e). El oxígeno del aire cuando la cáscara de algunas frutas o vegetales es removida y se expone al oxígeno del aire.</p>	<p>Las sustancias químicas que alteran los alimentos pueden ser agregadas a estos en forma intencional o accidental.</p> <p>Por ejemplo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Los plaguicidas son utilizados para proteger a los cultivos contra las plagas, en exceso deja residuos en el alimento, al ser consumidos puede producir reacciones alérgicas o enfermedades como cáncer. 2. Los olores y sabores extraños al alimento se considera como una alteración. Dichos olores pueden provenir de detergentes, desinfectantes y perfumes.

Evaluación

- A- Indicaciones:** Identifico en las siguientes imágenes los alimentos que son alterados por factores internos o factores externos según sus características.
- B-** Coloco dentro del cuadro la opción correcta.
- C-** Puedo recortar las imágenes del anexo # 1

a). Biológicos

--

b). Físicos

--

c). Químicos

--

Semana # 2
Del 20 al 24
de julio.

Tema: Métodos de conservación de los alimentos.

Existen muchos factores que pueden afectar a la calidad de los alimentos o causar su deterioro, debemos conocer las características propias de cada alimento, sin embargo hay aspectos que podemos hacer para retardar la alteración de los alimentos.

- Proteger los alimentos contra insectos y roedores.
- No exponer alimentos sensibles a la luz.
- Almacenar alimentos en sitios con la humedad adecuada.
- No apliquemos mucho calor o frío.
- Se debe controlar la maduración de las frutas.
- Prepare los alimentos con mucha higiene.

Métodos de conservación por calor	
Pasteurización:	Tratamiento térmico controlado que elimina los microorganismos patógenos y enzimas de deterioro, la temperatura mínima de pasteurización es de 62°C. <ul style="list-style-type: none">• La leche cruda
Esterilización comercial	Tratamiento térmico aplicado a los alimentos para eliminar esporas, la temperatura mínima de pasteurización es de 120°C. <ul style="list-style-type: none">• Este proceso se aplica a los enlatados.
Métodos de conservación por el frío	
Congelación	La congelación es uno de los métodos más adecuados para la conservación de los alimentos a largo plazo, ya que mantiene perfectamente las condiciones organolépticas y nutritivas de los alimentos, la temperatura debe alcanzar 0°C. <ul style="list-style-type: none">• Se congela la carne si no se va a usar.
Refrigeración	Método de conservación a corto plazo, por días o semanas dependiendo del estado higiénico del producto, la temperatura ideal es de 0°C y 5°C donde se mantenga fresco, este método se usa cuando el producto se va consumir rápido. <ul style="list-style-type: none">• Las verduras
Productos químicos	
Preservantes	Retardan la reproducción de los microorganismos, se recomienda en alimentos empacados, no en los de consumo inmediato. Su uso es controlado de acuerdo con las cantidades permitidas por las autoridades sanitarias. <ul style="list-style-type: none">• Benzoato de sodio

**Actividad
para
evaluar**

a). Indicaciones:

En la columna **A** aparecen los nombres de métodos de conservación de los alimentos. En la columna **B** aparecen las definiciones de estos métodos. Coloque en el paréntesis la letra que corresponde al método de conservación.

Columna A

Columna B

- | | |
|-----------------------------|--|
| a. Pasteurización | () Evita las alteraciones de los alimentos en un corto plazo |
| b. Productos químicos | () Proceso que se aplica a los enlatados. |
| c. Refrigeración | () Métodos más adecuados para la conservación de los alimentos a largo plazo. |
| d. Esterilización comercial | () Elimina los microorganismos patógenos de la leche cruda. |
| e. Congelación | () Matan microorganismos o detiene su crecimiento.
Ejemplo. Benzoato de sodio. |

ANEXO # 1: Recortable





HOME COOKING

LICEO BOCA DE ARENAL

PLAN NACIONAL

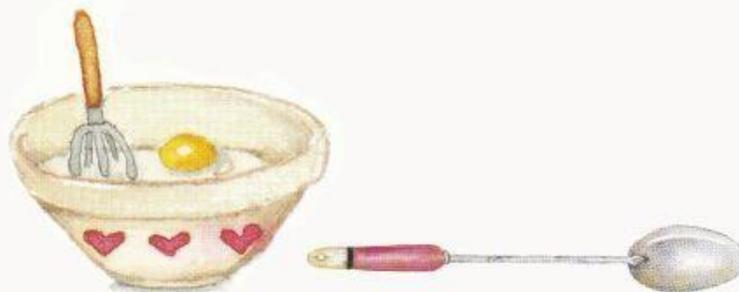
Educación para el Hogar

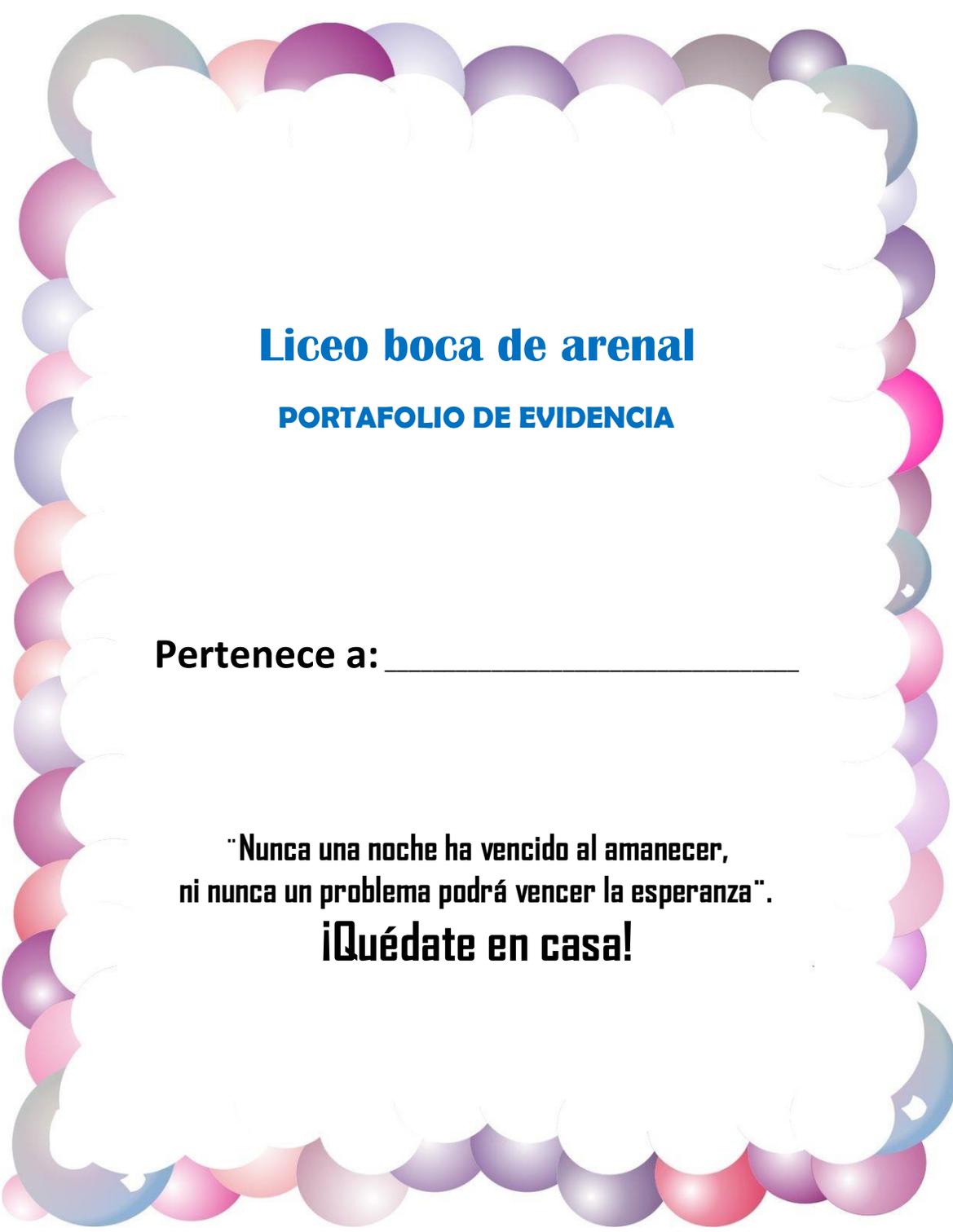
Nivel: Undécimo

IV GTA

Curso Lectivo

2020



A decorative border composed of overlapping, semi-transparent spheres in various colors including purple, blue, pink, and red, arranged in a scalloped pattern around the central text.

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 13 al 17 de julio
20 al 24 de julio**

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

Artes industriales. Licda. Walter Brenes Martínez

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

Indicaciones	A continuación te presentare el siguiente tema: PREGUNTAS DE INDUSTRIALES <ul style="list-style-type: none">✓ Leo y resuelvo las preguntas que el profesor les indica✓ Respondo las preguntas propuestas
Actividad Lectura del tema en estudio Preguntas para reflexionar y responder	PREGUNTAS DE INDUSTRIALES ¿Qué maquina se ocupa para realizar un mueble? ¿Cite 5 tipos de madera para realizar un muele? ¿ cite 2 importancia de artes industriales? 
Materiales o recursos que voy a necesitar	Requiero los siguiente materiales para trabajar: Materiales como cuaderno, borrador, regla, lápiz, 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	Tres semanas: (Del 13 al 17 de julio / del 20 al 24 de julio Para dudas y consultas al Número de teléfono 85-84-04-92, a este número únicamente consultas y dudas de los trabajos de 7:00 a.m. a 4:00 p.m. Favor no compartir a mi numero personal videos, mensajes que no se relacionen con la materia.

--	--

Guía de trabajo autónomo

Departamento de educación física.

Institución: Liceo Boca de Arenal

Profesor: Danny Aguilar Canales.

Asignatura: Educación física.

Nivel: 11° undecimo

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	Recomiendo que se realice por medio de un portafolio (puede llevar fotos, tiempos, informe de avances de la actividad) / Explicar que es un portafolio. 30 minutos dos veces por semana.

2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

Indicaciones	El educador/a: Nombre de la unidad: <i>“Promoviendo salud: mi comunidad y yo activos y saludables”</i> Conocimiento básico de las teorías y procesos de promoción de la salud, retomando aprendizajes previos.
---------------------	---

	<p>Las últimas clases realizamos calentamiento, dónde ustedes eran los diseñadores.</p> <p><i>Reconoce acciones que le permiten promover el entrenamiento deportivo, mediante actividades físicas enfocadas en la recreación</i></p>
<p>Actividad</p> <p>Preguntas para reflexionar y responder</p>	<p><i>El educador/a:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 1- entrenamiento físico en diferentes medios: • a- ¿Que entiende por entrenamiento físico? • b- ¿Es posible recrearse y entrenarse en un ambiente natural? • c- ¿Es posible recrearse y entrenarse en un ambiente urbano? • d- ¿Qué entiende por capacidades físicas? • e- Podría entrenar las capacidades físicas en un ambiente urbano (casa), elabore 3 ejemplos de rutinas de ejercicios en casa (5 ejercicios cada una)

3. Pongo en práctica lo aprendido en clase

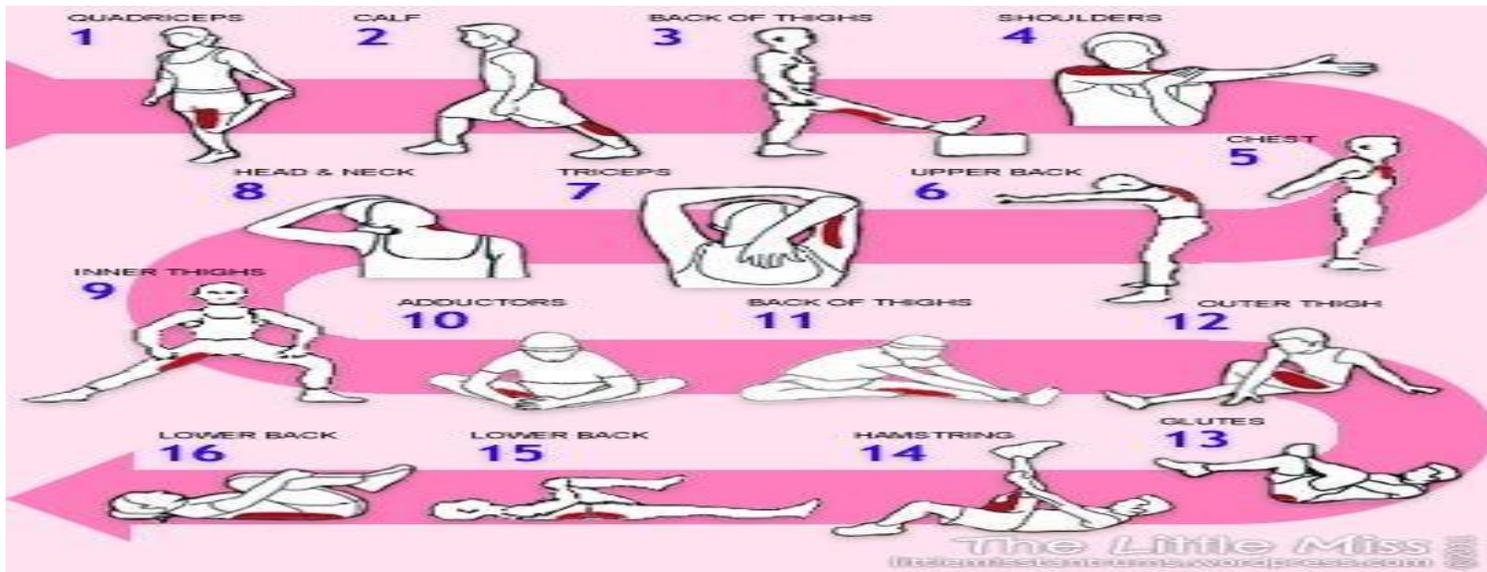
<p>Indicaciones</p>	<p>Nombre de la unidad: “Promoviendo salud: mi colegio y yo activos y saludables”</p> <p>Dimensión: formas de vivir en el mundo.</p> <p>Habilidad y su definición: estilos de vida saludable.</p> <p>Aprendizajes colectivos e individuales por lograr: Capacidad de aplicar los conocimientos adquiridos, para organizar actividades de promoción de estilos saludables de vida, utilizando a las distintas formas de actividad física, como herramienta.</p> <p>Indicadores del aprendizaje esperado: Ejecuta acciones que contribuyan en la organización de actividades para la promoción de estilos saludables de vida, utilizando las distintas formas de actividad física, como herramienta.</p>
----------------------------	---

- 1- entrenamiento físico en diferentes medios: a- ¿Que entiende por juego?
b- ¿Qué entiende por deporte?
c- ¿Es posible entrenarse, a través de las actividades dancísticas?
d- ¿Qué entiende por entrenamiento físico?

Actividad

Desarrolle la siguiente rutina de ejercicios cardio ligeros , en cada ejercicios se le ejemplificara, por medio una imagen ilustrativa lo que deberá realizar y el numero de repeticiones o de tiempo a ejecutar dicho ejercicio.

Estiramiento: Se debe finalizar siempre ejecutando la rutina de estiramiento Adjunto imagen

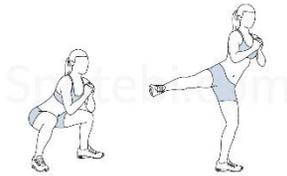


Salto lateral sentadilla y salto (1m) escalador tornado(1m) despiante lateral(40 c/lado)

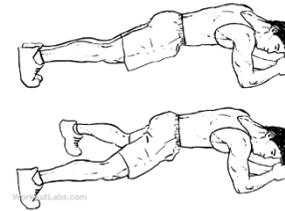
Bird dog(40 c/lado



sentadilla patada lateral alternado(30)



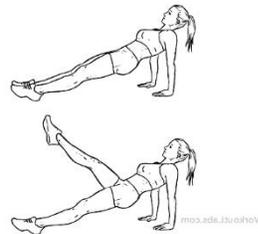
plancha tijera (1m)



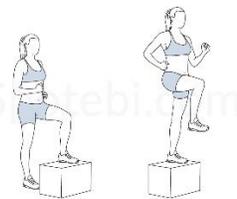
Jumping (2m)



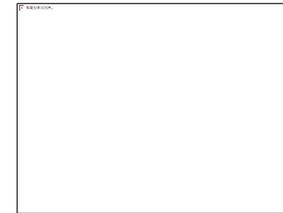
plancha espalda y patada(1m)



steps(2m)



sacacorchos(1m)



Burpees (25)

abdominal toque(40) puente sencillo(1m) tijera y salto 2m.



Toque glúteo(1m) bicicleta(1m) marcha rodilla arriba(2m) flexión en pica (15) aducción 30c/lado

