



Liceo Boca de Arenal

Guía de trabajo autónomo No. 2

2020

10°

Décimo

Plan Nacional

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
PLAN NACIONAL

Asignatura: Ciencias	Nivel: decimo
Profesor(a): Grace García Marín	

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

Materiales o recursos que voy a necesitar	1. Cuaderno, borrador, lápiz o lápices de color, etc. 3. Puedo usar una computadora portátil o teléfono celular si tengo acceso al recurso. 4. Ayuda de un adulto que guíe el trabajo.
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 a leer y escribir sin inconvenientes.
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.

2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

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

indicaciones

Semana del 25 de abril al 29 de mayo.

Cambios de los estado de la materia.

Observo el video: Los Estados de la materia y los cambios de los estados de la materia - Solido, líquido y gaseoso. <https://www.youtube.com/watch?v=ZdPhmPNqiEw&t=10s>

Vamos a estudiar tres estados de la materia.

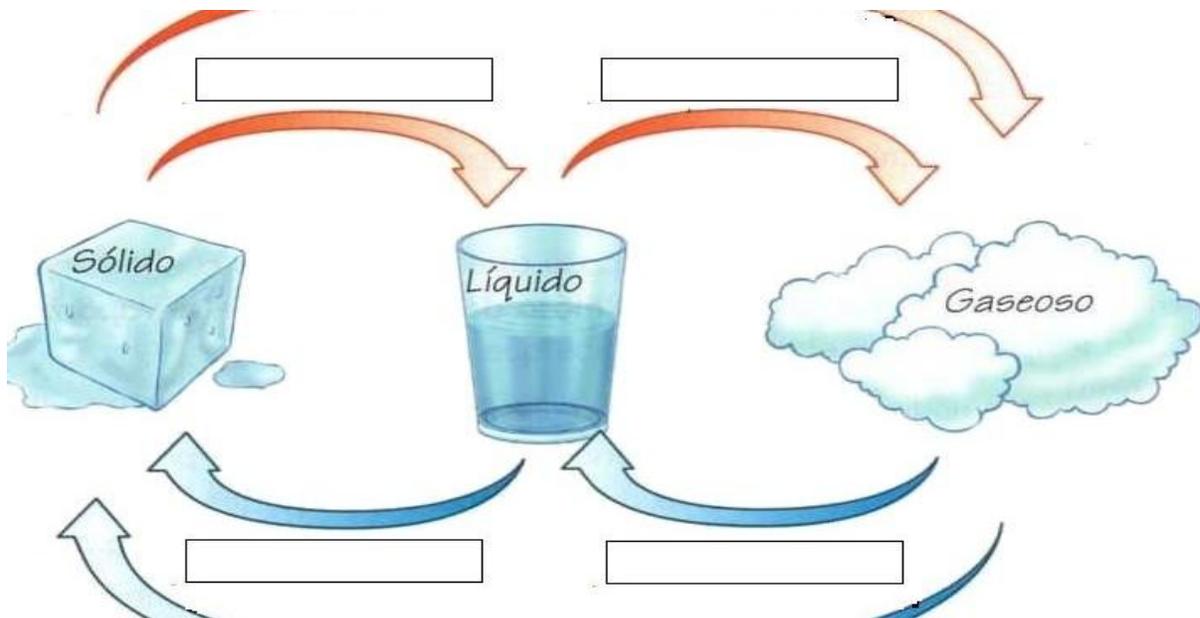


También estudiaremos los cambios de la materia, los cuales son:



Practica:

Observe la imagen, coloque los nombres de los cambios de la materia en los cuadros en blanco.



Semana del 1° al 5 de **CLASIFICACION DE LA MATERIA.**

Sustancias puras:

Una **sustancia pura** es aquella que tiene una composición y unas propiedades características que no cambian, sean cuales sean las condiciones físicas en las que se encuentre; es decir, las transformaciones físicas (fusión, ebullición...) no le afectan.

Sustancias puras.
Ejemplo: Oro .



Sustancias compuestas: Es la combinación de elementos. El agua y la sal es un compuesto. (tiene dos elementos)

Sustancias compuestas
Ejemplo : refresco(agua con
azucar)



Las sustancias compuestas se clasifican en dos tipos de mezclas:

- Heterogénea: Es una mezcla grosera, los elementos no se mezclan.

Mezclas heterogeneas (no se pueden mezclar)
Ejemplos: piedras, café.



- Homogénea: Las mezclas son uniforme, no se distingue a simple vista.

Mezclas homogeneas (si se pueden mezclar.
Ejemplo: Agua con azucar, pasta para pan(agua y
harina).



Practica:

1. Clasifique y escriba las siguientes mezclas entre homogéneas y heterogéneas.

Anillo de oro y diamantes _____

Ensalada de frutas _____

Café con azúcar _____

Bebida energética _____

Gallo pinto _____

Mármol _____

Busca en esta sopa de letras, los siguientes conceptos, relacionados con la unidad:

Homogéneas - heterogéneas - mezclas - sustancias - compuesto - separación - elementos

H	O	M	O	G	E	N	E	A	S
E	A	P	U	S	C	D	E	N	U
T	K	E	M	E	Z	C	L	A	S
E	L	G	U	P	D	O	J	O	T
R	T	A	C	A	O	M	T	E	A
O	G	M	A	R	S	P	I	L	N
G	M	S	E	A	B	U	S	Y	C
E	A	D	P	C	E	E	D	R	I
N	E	A	D	I	R	S	I	A	A
E	H	T	A	O	P	T	A	C	S
A	I	A	R	N	R	O	A	S	C
S	S	O	T	N	E	M	E	L	E

Guía de trabajo autónomo PLAN NACIONAL

Asignatura: Español	Nivel: decimo
Profesor(a): Grace García Marín	

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

Materiales o recursos que voy a necesitar	1. Cuaderno, borrador, lápiz o lápices de color, etc. 3. Puedo usar una computadora portátil o teléfono celular si tengo acceso al recurso. 4. Ayuda de un adulto que guíe el trabajo.
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 a leer y escribir sin inconvenientes.
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.

2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

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

Semana del 25 de abril al 29 de mayo.

Lea y conozca la historia de la novela Los ojos del perro siberiano.

Observar la novela “Los ojos del perro siberiano” en película.

<https://www.youtube.com/watch?v=fdmvAUYU0vY>

Realizar la lectura de la novela “Los ojos del perro siberiano”

<http://www.guiaestudiantil.cl/biblioteca/libros/412.pdf>

Semana del 25 de abril al 29 de mayo.

Actividad:

Repaso los Sinónimos con imágenes:

Observe el video : <https://www.youtube.com/watch?v=b0gbam7F3kM>



Los sinónimos, antónimos, homófonos, homónimos

Los sinónimos: son palabras que aunque se escriben diferente tienen un significado muy parecido. Nos permite evitar la repetición de palabras, muchas veces innecesaria; además de herir susceptibilidades que para algunas personas pueden ser degradantes o “humillantes. Ejemplo: viejo, anciano, hombre de la III edad, abuelo, ciudadano de oro o persona mayor; son diversas formas para referirnos a las personas de más de 60 años. Y dependiendo, de si queremos referirnos a ellos con respeto, cariño o desprecio, usamos un registro de habla (palabra) distinto.

Practica: Escribo los sinónimos en el siguiente pareo.

1. Realice la siguiente correspondencia uniendo los sinónimos con líneas de diferente color.

- | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|
| anochece <input type="radio"/> | <input type="radio"/> persona |
| devolver <input type="radio"/> | <input type="radio"/> dudar |
| exigir <input type="radio"/> | <input type="radio"/> movimiento |
| frágil <input type="radio"/> | <input type="radio"/> premio |
| individuo <input type="radio"/> | <input type="radio"/> delicado |
| morir <input type="radio"/> | <input type="radio"/> mejorar |
| actividad <input type="radio"/> | <input type="radio"/> obligar |
| fino <input type="radio"/> | <input type="radio"/> saludable |
| divertirse <input type="radio"/> | <input type="radio"/> alcoba |
| vacilar <input type="radio"/> | <input type="radio"/> oscurece |
| ameno <input type="radio"/> | <input type="radio"/> rápido |
| perfeccionar <input type="radio"/> | <input type="radio"/> variado |
| recompensa <input type="radio"/> | <input type="radio"/> fallecer |
| ligero <input type="radio"/> | <input type="radio"/> interesante |
| recámara <input type="radio"/> | <input type="radio"/> reintegrar |
| sano <input type="radio"/> | <input type="radio"/> recrearse |
| diverso <input type="radio"/> | <input type="radio"/> delicado |



2. Los antónimos: Los antónimos: son palabras que expresan ideas contrarias. Ejemplo: claro- confuso / rico-pobre. Debemos ser precisos en el uso que les damos, ya que cambian totalmente el sentido de la frase; pues no es lo mismo decir "Juan es un hombre diligente"; que "Juan es un hombre ocioso".

Realizo práctica de antónimos.

Escriba el antónimo de cada término.

borde	simple	empacar	vender
inquieto	ganancia	apagado	cerrar
enfermo	enseñar	costoso	callar

Semana del 1° al 5 de junio

Homófonos

Observe los videos de You Tube.

<https://www.youtube.com/watch?v=kReR3OXnEZ0>

Son palabras que suenan igual pero tienen distinto significado y se escriben diferentes.



bota
Tirar basura o echar afuera.

vota
Emitir un voto durante una elección.

3. **Los homófonos:** son palabras que suenan igual pero tienen distinto significado. Por eso debemos tener mucho cuidado a la hora de emplearlos, porque de ellos depende la precisión con que nos expresemos.

Hay dos clases de homófonos: **los que se escriben diferente.** Ej: taza (recipiente) - tasa (medida); y **los que se escriben igual (homónimos).** Ej: cerca (muro, tapia) - cerca (adv. que significa cercanía).

La importancia del uso correcto de estas formas es evidente; pues debemos tener claro de qué estamos hablando para utilizar la palabra precisa.

Realizo la práctica con homófonos.

Relacione las palabras homófonas, con su significado.

- | | |
|----------|--------------------------------------------------|
| cocce ● | Movimiento de la boca que demuestra alegría. |
| cose ● | Forma bucles en el pelo. |
| bacilo ● | Que tiene belleza. |
| vacilo ● | Pelo corto y fino. |
| bello ● | Microbio del grupo de las bacterias. |
| vello ● | De divertirse. |
| risa ● | Preparar alimentos con la utilización del fuego. |
| riza ● | Unir con hilo piezas de tela. |

Guía de trabajo autónomo
PLAN NACIONAL

Asignatura: Estudios Sociales.	Nivel: Décimo Nataly y Marcos
Profesor(a): Grace García Marín	



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

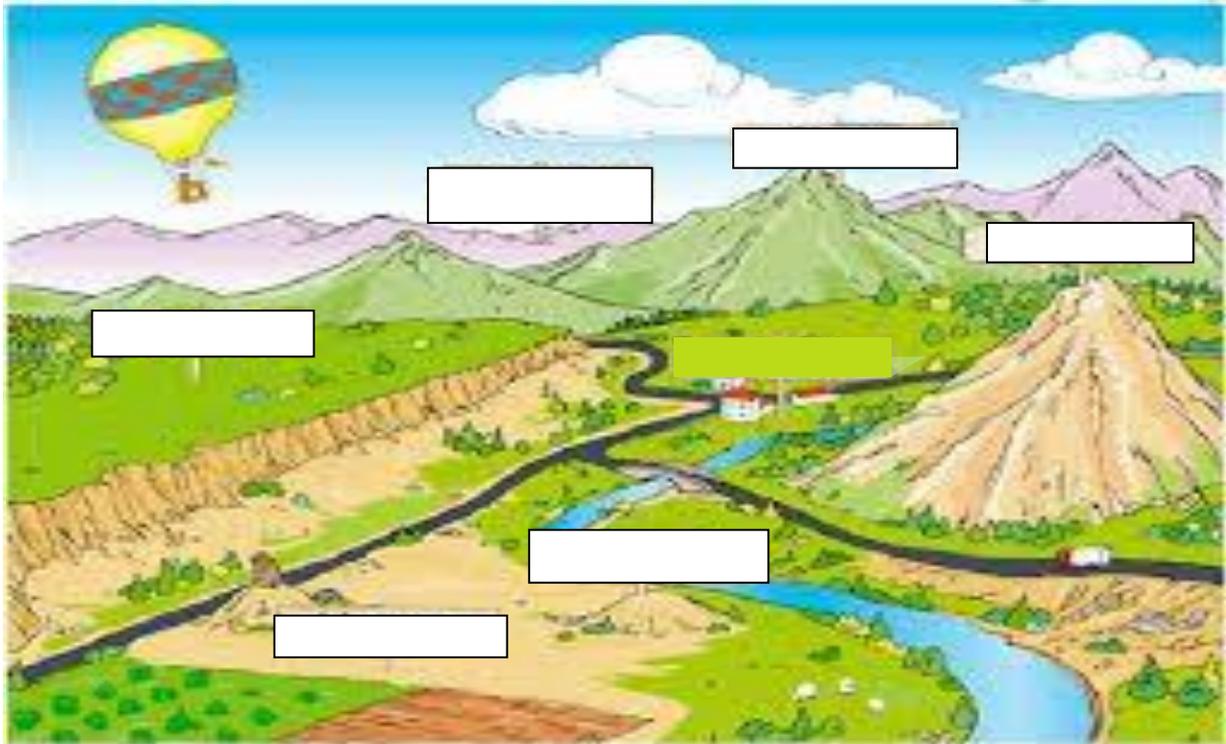
Materiales o recursos que voy a necesitar	1. Cuaderno, borrador, lápiz o lápices de color, etc. 2. Puedo usar una computadora portátil o teléfono celular si tengo acceso al recurso.
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	Es importante que el trabajo lo realice en un sitio cómodo, en el que pueda sentarme a leer y escribir sin inconvenientes.
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.

2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

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

Indicaciones

Semana del 25 de abril al 29 de mayo.



Observo la imagen y reconozco los diferentes tipos de relieve.

Escribo en los siguientes cuadros de la imagen cuales elementos del relieve, conozco.

volcan

rio

montaña

llanura

cordillera

llanuras

Reconozco el Relieve Costarricense:

Sistemas montañosos: Cordilleras y llanuras.

Observe el video de You Tube. <https://www.youtube.com/watch?v=Ebrd0bB73Rs>

CORDILLERAS

CORDILLERA: Una cordillera es un conjunto de montañas alineadas a lo largo de un eje que forman una unidad. Podemos encontrar cuatro cordilleras en Costa Rica.

CORDILLERA VOLCANICA DE GUANACASTE(con volcanes)

CORDILLERA VOLCANICA CENTRAL(con Volcanes)

CORDILLERA DE TILARAN(sin Volcanes)

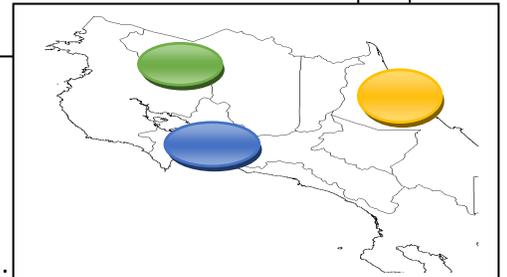
CORDILLERA DE TALAMANCA (sin Volcanes)



LLANURAS

LLANURAS: Una llanura es una extensión de terreno que no presenta desniveles. En Costa Rica se clasifica en tres áreas:

LLANURAS DEL PACIFICO
LLANURAS DEL CARIBE
LLANURAS DEL NORTE



<https://www.youtube.com/watch?v=tnwp4D9QZXw>

Observo el video de las llanuras de mi zona, conozco que es una llanura.

Las llanuras del Norte, se dividen en

Llanura Guatuso:

- Regadas por el río Frío .
- Sus poblaciones son Upala, Chiles y poblaciones indígenas Malecus.

Llanuras San Carlós :

- Regadas por el río San Carlós.
- Su población es Ciudad Quesada.

Llanura Sarapiquí :

- Regado por el río Sarapiquí.
- Su población es Puerto Viejo



Semana del 1° al 5 de junio

Actividad:

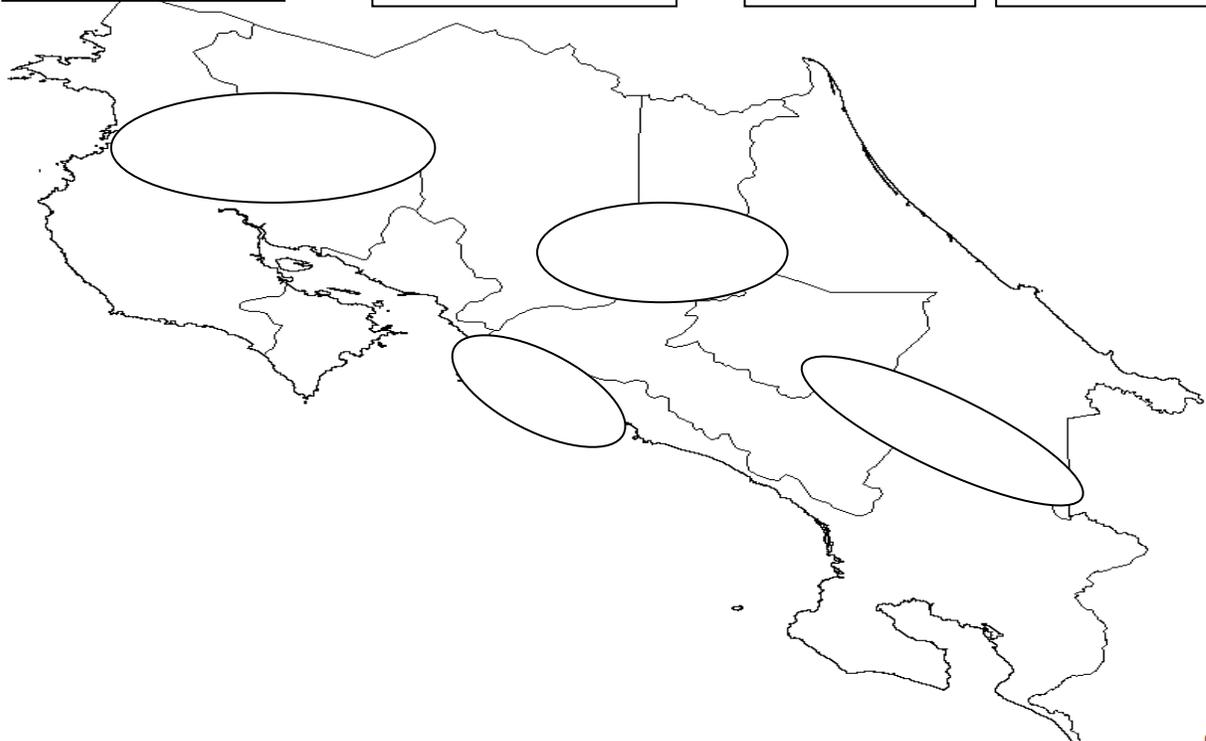
Escriba en el recuadro, dentro del mapa el nombre de la cordillera que corresponde:

Cordillera volcanica
de Guanacaste

Cordillera volcanica
central

Cordillera de
Talamanca

Cordillera de
Tilaran



Respuesta corta

Escribo sobre la línea en blanco la respuesta correcta.

Una extensión de terreno que no presenta desniveles recibe el nombre de _____.

Las llanuras en Costa Rica se clasifican en tres. _____,
_____.

Las llanuras del norte se dividen en tres: _____,
_____.

La llanura que es regada por el río frío recibe el nombre de: _____.

La llanura que tiene a Ciudad Quesada como población se llama: _____.

La llanura que es regada por el río Sarapiquí se llaman: _____.

Llanuras del norte- llanuras del pacífico- llanuras del Caribe- LLANURAS-

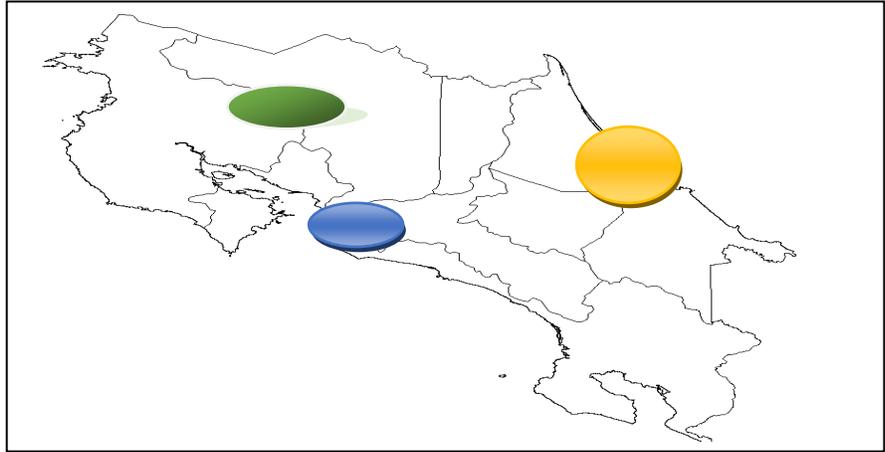
Llanuras de guatuso- llanuras de Sarapiquí- llanuras de San Carlos.

Reconozco en el mapa la ubicación de las llanuras y coloco el nombre:

LLANURAS DEL PACIFICO

LLANURAS DEL CARIBE

LLANURAS DEL NORTE



Guía de trabajo autónomo PLAN NACIONAL

Asignatura: Matemáticas.	Nivel: décimo.
Profesor(a): Grace García Marín	



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

Materiales o recursos que voy a necesitar	1. Cuaderno, borrador, lápiz o lápices de color, etc. 2. Calculadora básica o científica. 3. Puedo usar una computadora portátil o teléfono celular si tengo acceso al recurso.
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 a leer y escribir sin inconvenientes.
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 enviar las Fotografías de los trabajos terminados. Los trabajos los recibiré únicamente los martes y viernes. El Número de teléfono 85-28-40-58, a este número únicamente consultas y dudas de los trabajos de 9:00 a.m. a 4:00 p.m. Favor no compartir a mi número personal videos, mensajes que no se relacionen con la materia.

2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

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



Pongo en práctica lo aprendido en clase

Semana del 25 de abril al 29 de mayo.

Indicaciones

Divisibilidad de números naturales: Un ejemplo de un número que puede ser divisible es el siguiente.



Actividad:

Observe el video de la explicación de las reglas de divisibilidad.

https://www.youtube.com/watch?v=JO_SRpmoidM

Marque con una x si cada cantidad cumple el criterio de divisibilidad.

Marque con una x si cada cantidad cumple el criterio de divisibilidad

Numero Natural	2	3	5	7	10	11
1. 250						
2. 111						
3. 2220						
4. 1506						
5. 6095						
6. 6124						
7. 387000						

Semana del 1° al 5 de junio

Números primos y compuestos:

NUMEROS PRIMOS

2

$$2 \div 2 = 1$$
$$2 \div 1 = 2$$

NUMEROS PRIMOS

4

$$4 \div 4 = 1$$
$$4 \div 1 = 4$$
$$4 \div 2 = 2$$

Diferencia entre números primos y compuestos.

Números primos y compuestos



Números primos :

Son aquellos que tienen 2 divisores, el mismo número y la unidad.

Números compuestos :

Son aquellos que tienen 3 o más divisores.

La explicación se da en el canal de YouTube

<https://www.youtube.com/watch?v=e1XtzmR-4jk>

Actividad: Tache los números que no son primos.

Las instrucciones bajo la tabla numérica indica el procedimiento para tachar los números de la tabla.

Procedimiento: Debe utilizar una calculadora y dividir el todos el número del 1 al 100 por los números que abajo se indican, no importa si se repiten las marcas.

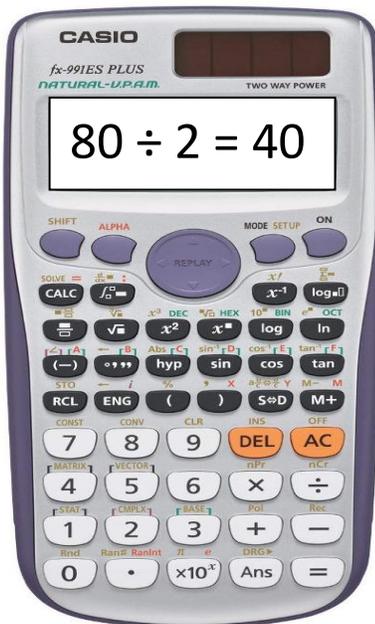
Criba de Eratóstenes

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

- **Tache** el 1.
- **Tache** los números divisibles por 2 excepto el dos.
- **Tache** los números divisibles por 3 excepto el tres.
- **Tache** los números divisibles por 5 excepto el cinco.
- **Tache** los números divisibles por 7 excepto el 7 y así sucesivamente.
- Los números que quedan sin tachar son primos. **Compruébalo.**
- ¿Cuál es el mayor número primo de su criba?
- ¿Cuál es el único primo par?

Ejemplo:

$80 \div 2 = 40$ si se puede dividir por 2
Entonces no es primo.



Ejemplo de como debe colocar la numeración en una calculadora para dividir.

Su resultado tiene que ser entero.

Observo el video donde me explica como encontrar los numeros primos y compuestos.

Ejemplo de 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?	



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.

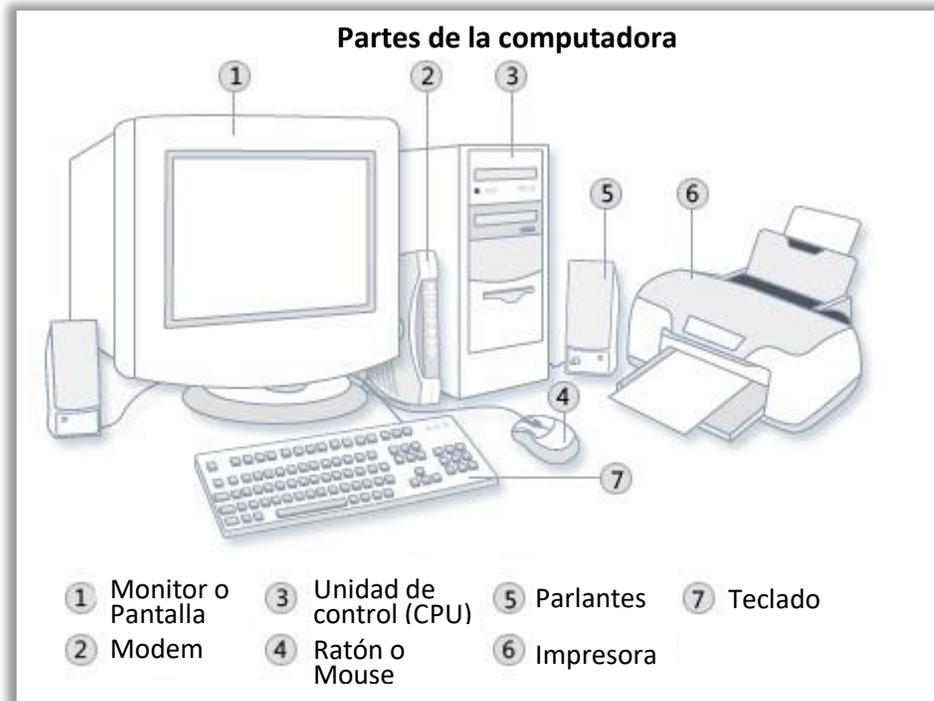
Indicaciones	Realice un repaso de lo visto en clase: ▪ Partes de la computadora
Actividad Preguntas para reflexionar y responder	Partes de la computadora ▪ ¿Conoces todas las partes que conforman una computadora y la funcionalidad de ellas? Anote en su portafolio o cuaderno de informática cuantas de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



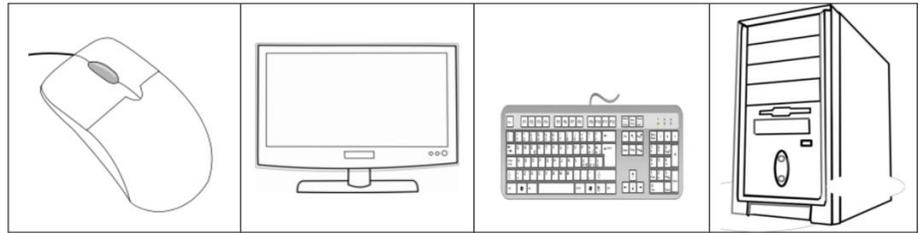
Funciones de las partes del computador

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.

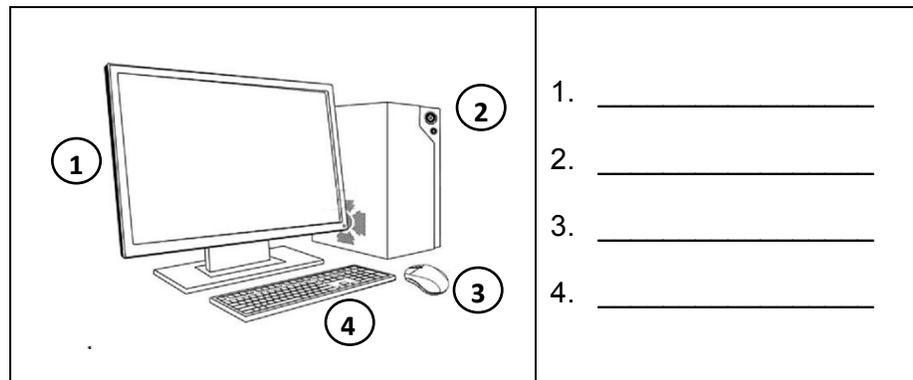
Nota: existen muchas otras partes de la computadora como el **micrófono, audífonos, cámara web, escáner**, dispositivos de almacenamiento como las **llave maya o disco duro**, entre muchos otros más.

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

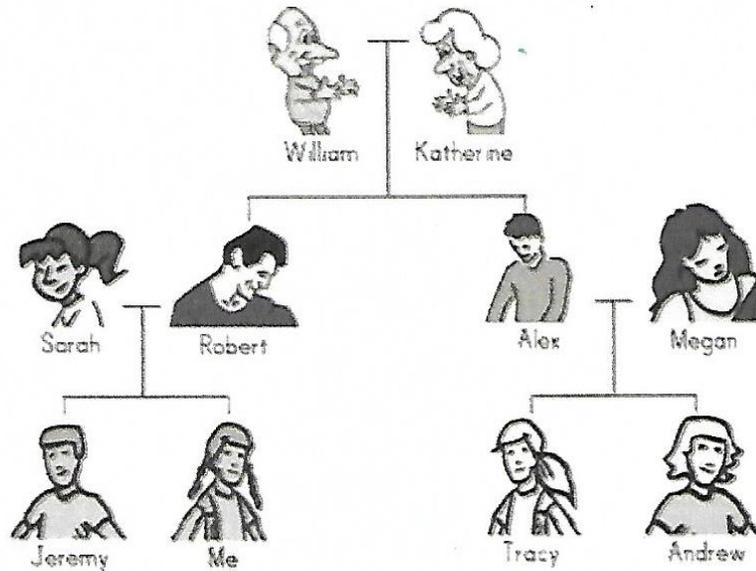
5. What is the mother's occupation?
a) A nurse b) a nutritionist

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: 10-4
 Asignatura: Artes Plásticas



1. Me preparo para hacer la guía

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

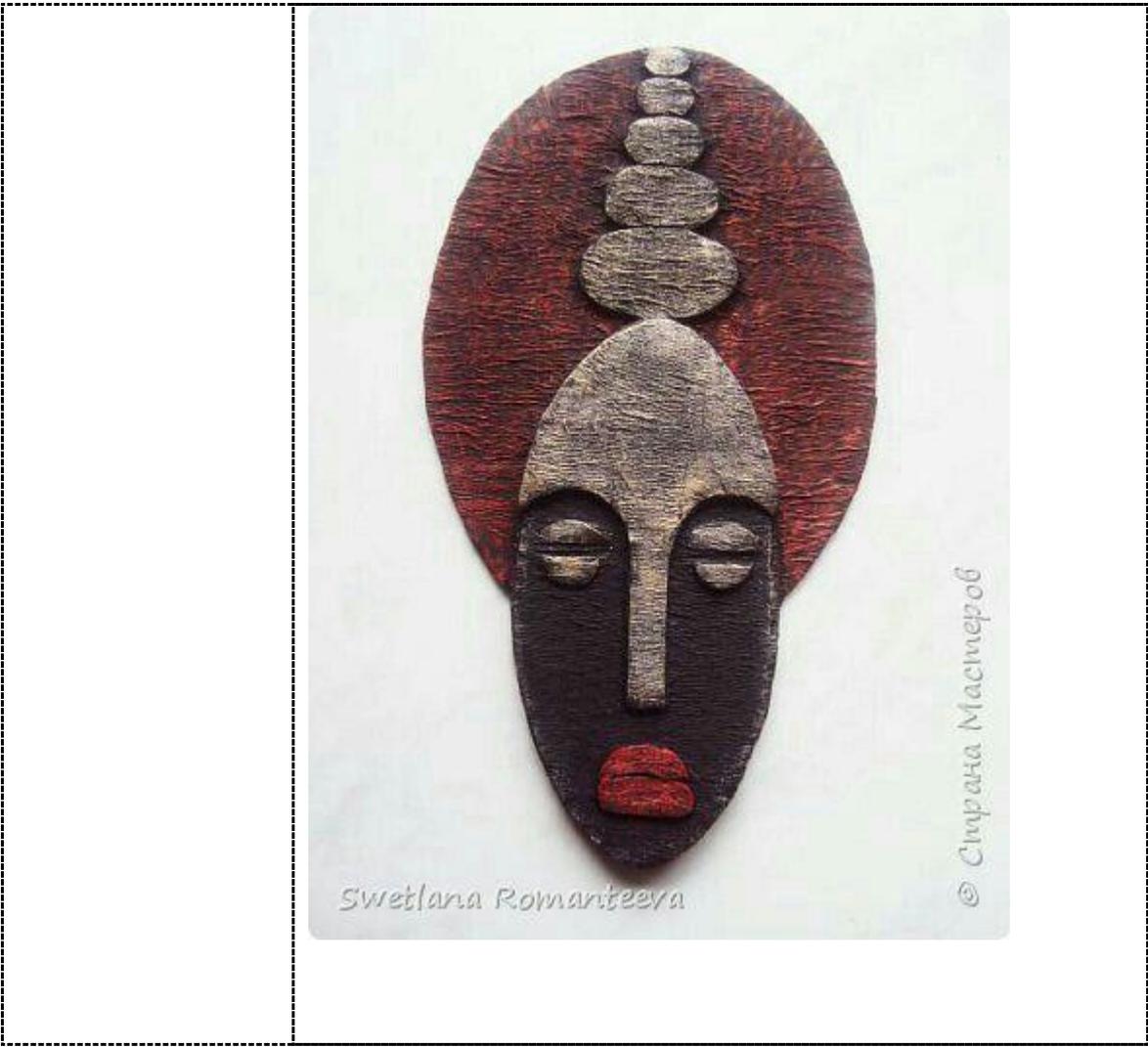
Materiales o recursos que voy a necesitar	Hoja blanca, lápiz de dibujo, pintura, pinceles, goma, tijeras, cartón de Caja
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	El lugar debe ser iluminado y ventilado, que tenga espacio para la movilización. Lavarse las manos con agua y jabón antes y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



2. Voy a aprender

3..

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	Mascara africana: las máscaras africanas se caracterizan por tener forma humana que representan deidades o animales



4. Pongo en práctica lo aprendido en clase

<p>Indicaciones</p>	<p>Después de tener un espacio adecuado para el desarrollo de la actividad y los materiales listos.</p> <p>En una hoja dibujamos el diseño de nuestra máscara. Cuando estemos conformes con el diseño, tomaremos el cartón y vamos a ir dibujando cada parte de nuestra máscara, Cuando tenemos todas nuestras piezas realizaremos con el montaje, con goma líquida pegaremos las piezas de nuestra máscara</p>
---------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Cuando tenemos nuestra mascara aplicaremos color con pintura



Indicacion
es 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?
- ¿Disfruto de la actividad de ensamblar?
- ¿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?

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: 10-4
 Asignatura: Artes Plásticas



1. Me preparo para hacer la guía

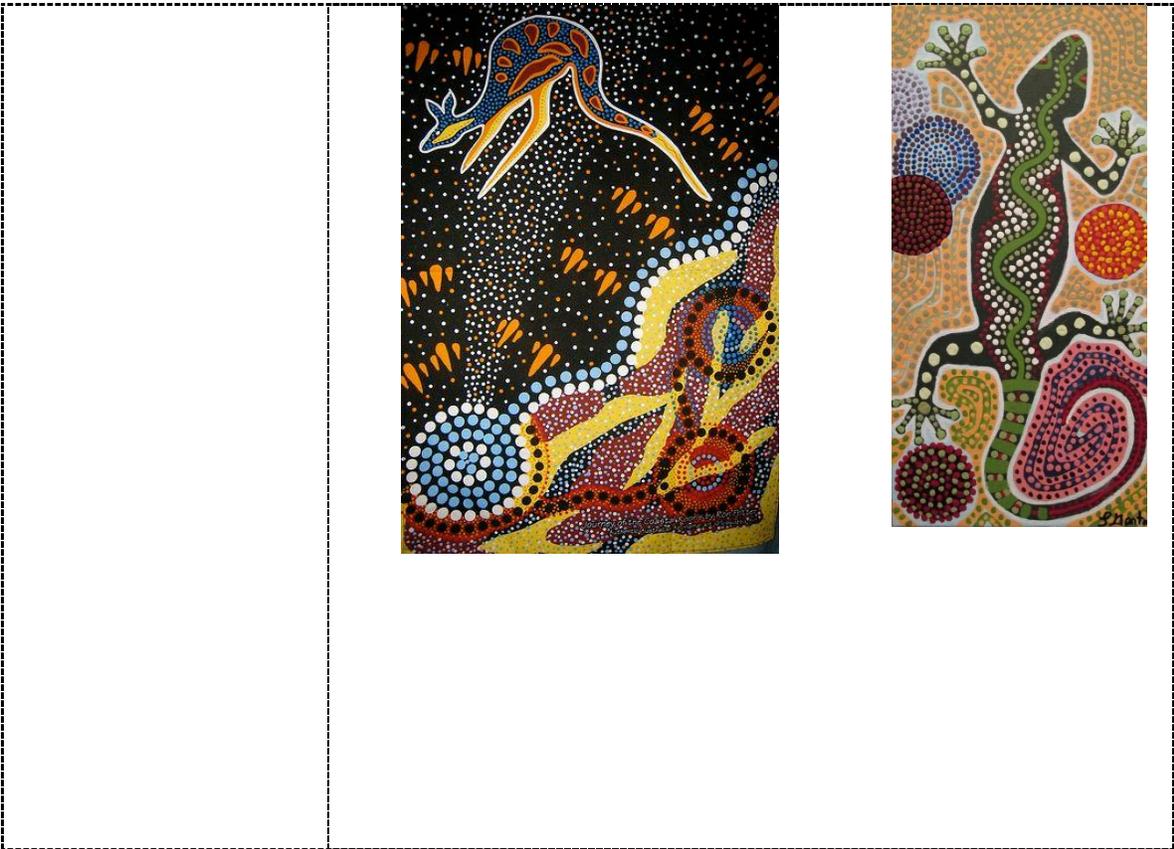
Pautas que debo verificar **antes de iniciar** mi trabajo.

Materiales o recursos que voy a necesitar	Hoja blanca, lápiz de dibujo, pintura, pinceles.
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



2. Voy a aprender

Indicaciones	<ul style="list-style-type: none"> • Preparo el espacio para el desarrollo de la actividad • Quito objetos que me puedan desviar la atención • Realizo la actividad • Realizo la autoevaluación.
Actividad	Arte Australiano
Preguntas para reflexionar y responder	Se caracteriza por implementación de imágenes de animales de basado en la aplicación de puntos.



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.
- Realizo un dibujo en donde represente un animal de mi zona, voy aplicar la técnica de puntos, se recomienda hacer los puntos con la parte de atrás del pincel,



		
<p>Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse</p>	<ul style="list-style-type: none">• ¿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?	



Guía de trabajo autónomo PLAN NACIONAL

Asignatura: Artes Industriales	Nivel: 10°.
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 plana. Necesita un teléfono. 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.

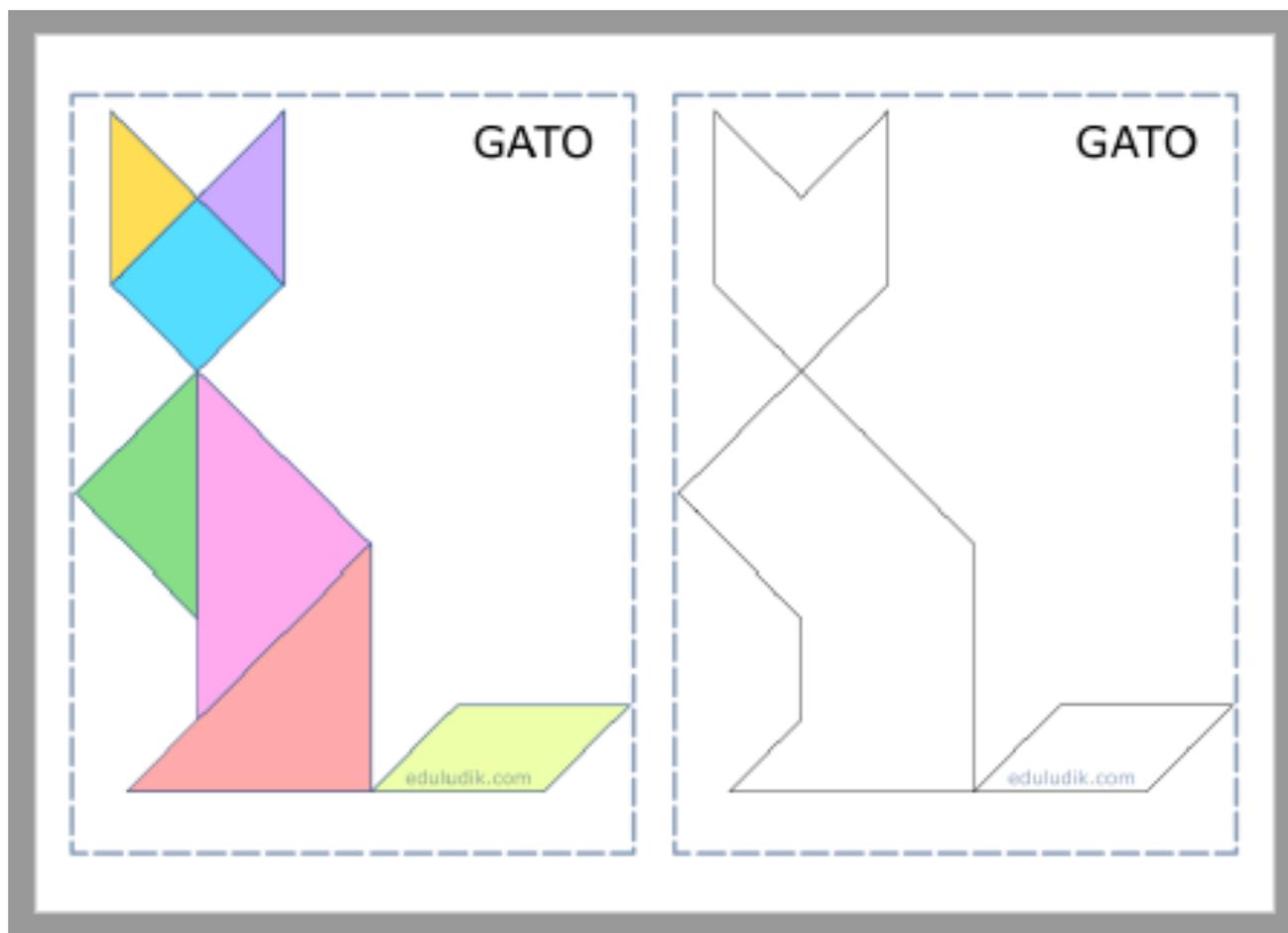
Voy a recordar lo aprendido en clase.

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



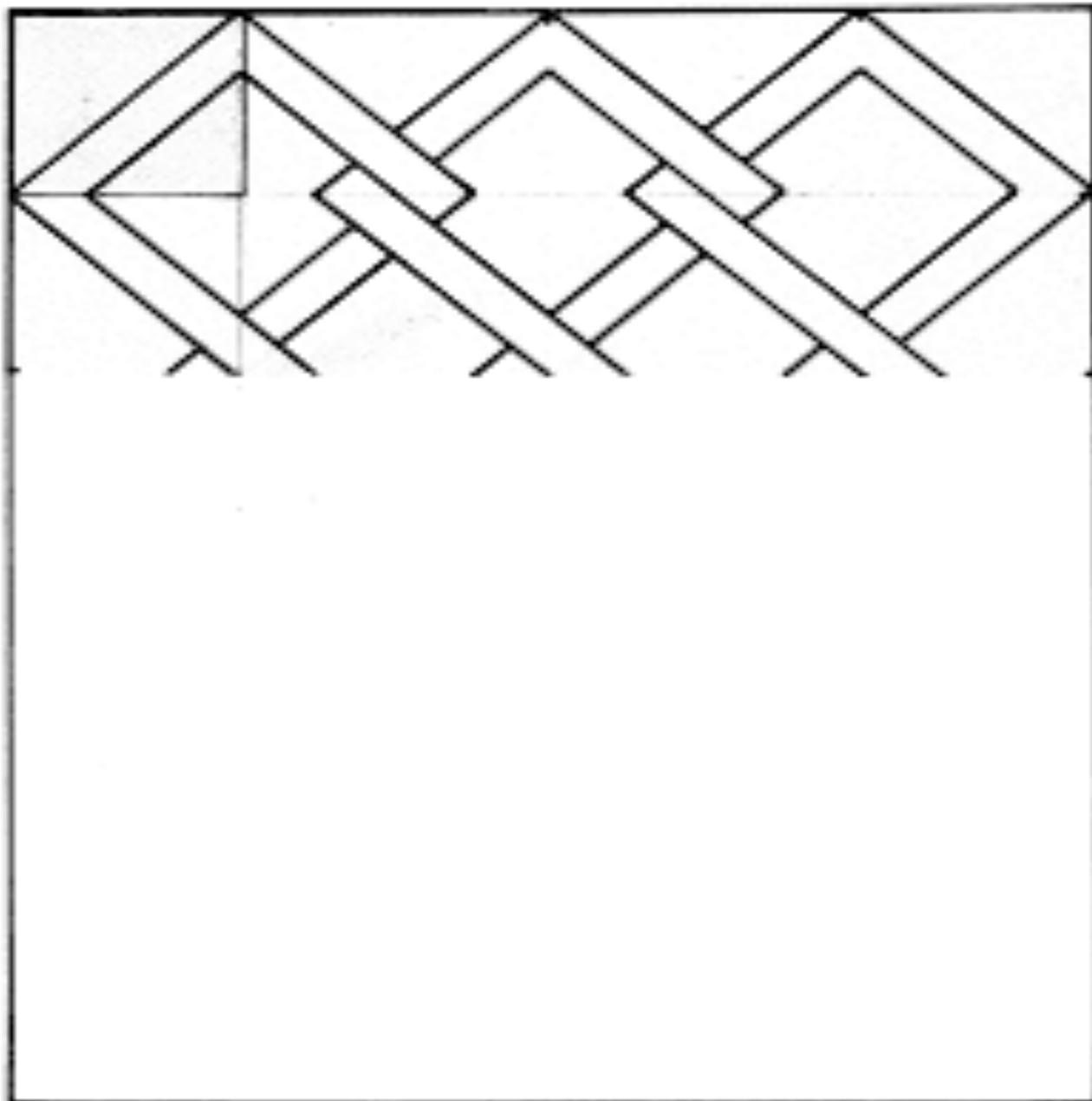
Semana del 25 de abril al 29 de mayo.

Actividad: Observe con atención, y coloree y trace las rayas que le hacen falta al cuadro derecho.



Semana del 1° al 5 de junio

Actividad: Observe con atención y continúe el dibujo hasta abajo utilizando una regla y un lápiz.



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"/>
¿Subrayé las palabras que no conocía?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
¿Busqué en el diccionario 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	
¿Leí mi trabajo para saber si es comprensible lo escrito o realizado?	<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 favorita del trabajo? ¿Qué puedo mejorar, la próxima vez que realice la guía de trabajo autónomo?	



Guía de trabajo autónomo PLAN NACIONAL

Asignatura: Habilidades	Nivel: 10°
Profesor(a): Grace García Marín	



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

Materiales o recursos que voy a necesitar	<ol style="list-style-type: none"> 1. Necesita un teléfono para evidenciar la actividad. 2. 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.
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.

2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

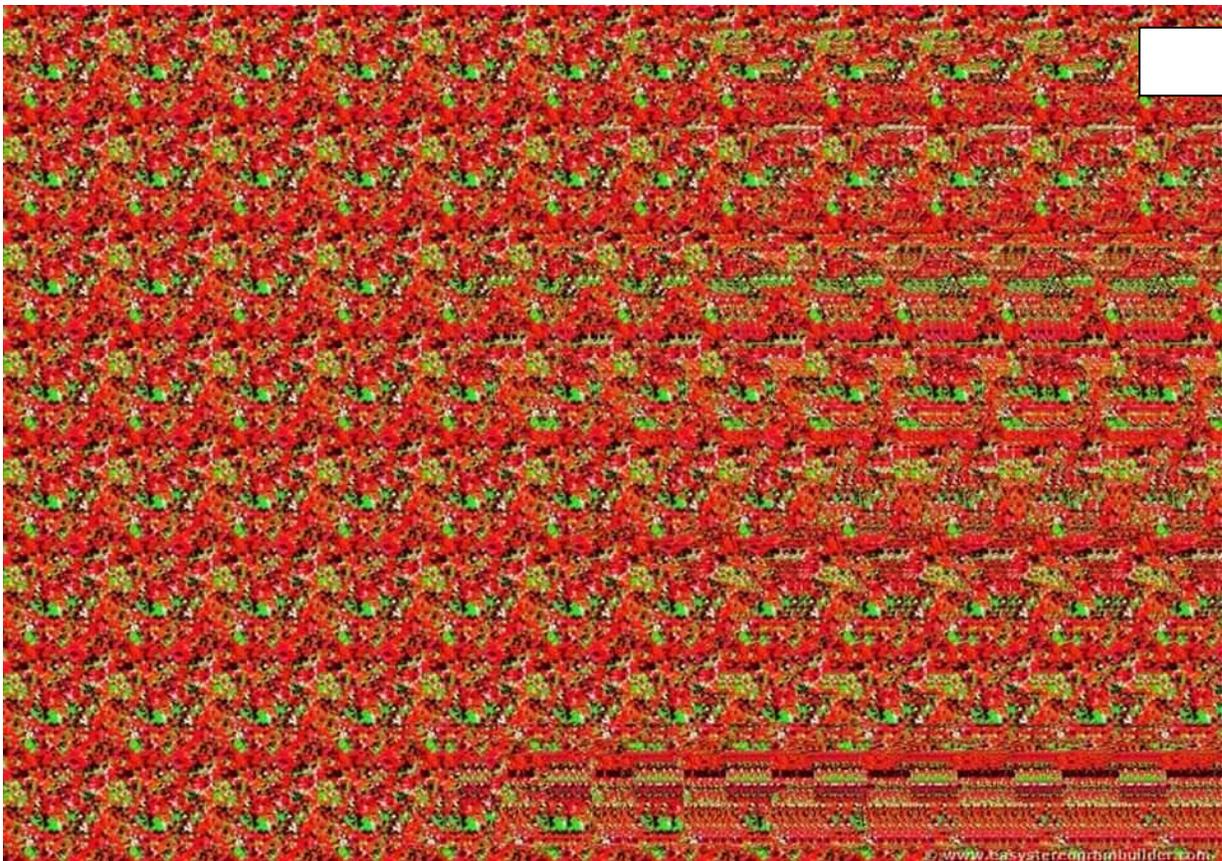
Indicaciones	Repasar y recordar el material visto en clase.
Actividad Preguntas para reflexionar y responder	<p>¿Qué he aprendido?</p> <p>¿Cómo lo aplico en mi vida?</p>



Indicaciones

Semana del 25 de abril al 29 de mayo.

Actividad: Observe con atención y escriba en el cuadro, ¿Que objeto está en la imagen tridimensional?



Semana del 1° al 5 de junio

Actividad:

Observo y escribo las respuestas según corresponda en la imagen.



- a) ¿Cuántos animales hay? _____
- b) ¿Cuántas plantas? _____
- c) ¿Cuántos seres humanos? _____
- d) ¿Cuántos objetos hechos por el hombre? _____

Responda analizando cada imagen.

1. Identifica cada país y escribe su nombre.



2. Escribe el nombre de los países a los que corresponden las siguientes capitales.



País	Capital
a) _____	Ottawa
b) _____	Managua
c) _____	Lima
d) _____	Montevideo
e) _____	Quito

Escribe el número que corresponde a cada llave por su reflejo en el espejo.



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"/> 
¿Subrayé las palabras que no conocía?	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
¿Busqué en el diccionario 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	
¿Leí mi trabajo para saber si es comprensible lo escrito o realizado?	<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?	

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: Brayan Quesada Galeano

Nivel: Décimo

Asignatura: Educación Musical



1. Me preparo para hacer la guía

Pautas que debo verificar **antes de iniciarme** 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, etc. • Materiales que se pueden encontrar en su casa: objetos sonoros, material reutilizable. • Dispositivo móvil (celular, computadora o tablet) e internet, si se dispone del recurso.
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	<p>Ubico un lugar donde pueda estar cómodo y que me permita realizar el trabajo.</p> <p>Recuerdo lavarme bien las manos antes de iniciar el trabajo.</p>
Tiempo en que se espera que realice la guía	40 minutos



2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

Indicaciones	<p><i>Antes de iniciar la actividad:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Conociendo la letra de nuestro himno Nacional</i>
Actividad	<p>Con relación al Himno Nacional de Costa Rica, realizo lo que se solicita en mi cuaderno:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Coloree la estrofa que hace referencia a la paz de nuestro país.
Preguntas para reflexionar y responder	<ol style="list-style-type: none"> 2. Subraye la estrofa que indica el honor y el valor de debemos tener para defender nuestro país 3. ¿Quién es el autor de la letra? 4. ¿Quién es el autor de la música?



5. ¿Quién es el autor de la música?

Himno Nacional de Costa Rica

¡Noble patria!, tu hermosa bandera
expresión de tu vida nos da;
bajo el **límpido** azul de tu cielo
blanca y pura descansa la paz.

En la lucha **tenaz**, de fecunda labor,
que enrojece del hombre la faz;
conquistaron tus hijos - **labriegos**
sencillos -
eterno prestigio, estima y honor,

¡Salve, oh tierra gentil!
¡Salve, oh madre de amor!
Cuando alguno pretenda tu gloria
manchar,
verás a tu pueblo, valiente y **viril**,
la **tosca** herramienta en arma trocar.

¡Salve, oh patria!, tu pródigo suelo
dulce abrigo y sustento nos da;
bajo el límpido azul de tu cielo,

¡ vivan siempre el trabajo y la paz!



1. Pongo en práctica lo aprendido en clase

Indicaciones

- Escucho el Himno Nacional de Costa Rica que se puede visualizar en el siguiente link <https://www.youtube.com/watch?v=kE-fWMkYNEg> o puedo utilizar otro medio (audio, otro)
- Leo detalladamente la letra del himno que se encuentra al inicio de esta guía y con el resaltador u otro material, marco las palabras que no tengo claro su significado.
- Busco en el diccionario las palabras subrayadas para comprender su significado.



	d) Anoto las palabras y su significado en mi cuaderno.
Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse	<p><i>Con el fin de reflexionar:</i></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? • ¿Logré identificar palabras que no comprendía de la letra de la canción? • ¿Qué enseñanza para mi vida aprendí al estudiar el Himno Patriótico a Juan Santamaría? • ¿Qué valores del ser costarricense reflexioné a partir del estudio del Himno Patriótico a Juan Santamaría? • ¿Por qué es importante para mi vida conocer los himnos y cantos patrios de mi país? • ¿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"/> 
¿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 escuchar en su totalidad el Himno Patriótico a Juan Santamaría?	 
¿Pude identificar las palabras que no comprendí del texto y anotar su significado?	 
¿Pude realizar sin problema la Sopa de Letras del Himno Patriótico a Juan Santamaría?	
¿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.

Centro Educativo: Liceo Boca de Arenal
 Educador: Brayan Quesada Galeano
 Nivel: Décimo
 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	<ul style="list-style-type: none"> • Materiales generales como cuaderno de educación musical, lápiz, lapicero, hojas, lápices de color.
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	<p>Ubico un lugar donde pueda estar cómodo y que me permita realizar el trabajo. Recuerdo lavarme bien las manos antes de iniciar el trabajo.</p>
Tiempo en que se espera que realice la guía	40 min



2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

Indicaciones	<p><i>Antes de iniciar la actividad:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Recuerdo la letra y música del canto nacional Soy Tico</i>
<p>Actividad</p> <p>Ejercicio para reflexionar, realizar y responder</p>	<p>Con relación al canto nacional Yo me llamo Costa Rica, realizo lo que se solicita:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lea atentamente la letra de la canción Yo me llamo Costa Rica 2. Analice la letra de la canción 3. Realice un dibujo alusivo al texto de la canción, 4. ¿Quién es el autor de la letra? 5. ¿Quién es el autor de la música?



	<p>A mis hijos les llaman ticos y mi me llaman tierra de la paz y el amor</p> <p>Me llaman marimba y tambito soy pa ti soy calypso yo soy tierra y sudor</p> <p>Amamanto al negro en Limón y al extranjero abrigo le doy</p> <p>Me llaman montaña y cascada soy arena bañada por dos mares y un sol</p> <p>Me llaman carreta pintada soy la guaria morada soy guitarra y canción</p> <p>Quiero presentarme y decirte quien soy no tengo comparación</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



1. Pongo en práctica lo aprendido en clase

Indicaciones	<p>a) Escucho la canción Yo me llamo Costa Rica que se puede visualizar en el siguiente link https://www.youtube.com/watch?v=cXLh_CQWfIU o puedo utilizar otro medio (audio, otro)</p> <p>b) Leo detalladamente la letra de este canto que se encuentra al inicio de esta guía y reflexiono lo que significa.</p> <p>c) Realizo un dibujo que represente lo que significa la canción.</p>
Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse	<p><i>Con el fin de reflexionar:</i></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? ● ¿Logré identificar palabras que no comprendía de la letra de la canción? ● ¿Qué enseñanza para mi vida aprendí al estudiar el canto Soy Tico? ● ¿Qué valores del ser costarricense reflexioné a partir del estudio del canto nacional Soy Tico? ● ¿Por qué es importante para mi vida conocer los



	<p>himnos y cantos patrios de mi país?</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿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"/>
¿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 escuchar en su totalidad el canto Soy Tico?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
¿Pude identificar las palabras que no comprendí del texto?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
¿Pude realizar sin problema el crucigrama sobre el canto Soy Tico?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <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?	



Guía #4

I PARTE: ADMINISTRATIVA

Institución educativa: Liceo Boca de Arenal
Nombre del docente: Adriana Campos Campos
Tecnología: Tecnología de Turismo
Unidad de estudio: Control y calidad de los alimentos
Nivel: 10°
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



II PARTE: PLANIFICACIÓN PEDAGÓGICA

Tema:	Microorganismos
Objetivo específico:	Identificar las causas por las que se produce la contaminación natural en los alimentos.
Contenidos:	Agentes naturales de contaminación: animal, vegetales, material fecal, suelo, agua. Causantes de alteración: microbios, insectos, parásitos, roedores, cambios de temperatura.
Valores o actitudes:	Trabajo en equipo-orden-aseo y limpieza.
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 videos)

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:

- ✚ ¿Cree usted que algún animal puede contaminar un alimento? ¿Por qué?
- ✚ Vamos a pensar: ¿Qué otros elementos de la naturaleza puede producir contaminación en los alimentos?

Planificación de las actividades que realiza el estudiante

Actividades para el aprendizaje	Evidencias
1. Observar la infografía sobre: La cadena de producción de los alimentos. ANEXO #1 2. Realizar lectura de forma individual o con ayuda de algún familiar del cuadro presente en el ANEXO #2. 3. Realizar lectura de forma individual o con ayuda de algún familiar del cuadro presente en el ANEXO #3.	1. Determina lo que es: La cadena de producción de los alimentos. ANEXO #1 2. Identifica características de la cadena de producción de los alimentos subrayando al menos dos ideas principales de cada una de las etapas. ANEXO # 2 3. Identifica ejemplos de contaminación de alimentos en las diferentes etapas de la cadena de la alimentación mediante la ilustración de un ejemplo por etapa.

ANEXO # 1



ANEXO # 2

¿Cómo se contaminan los alimentos?

Producción

La producción se refiere al cultivo de las plantas que cosechamos o la cría de los animales que usamos para alimentos. La mayoría de los alimentos provienen de animales domésticos y plantas, y su producción se hace en granjas o ranchos. Algunos alimentos se capturan o se recogen en zonas silvestres, como algunos pescados, hongos y animales que se cazan.



Procesamiento

Procesar significa convertir plantas y animales en lo que reconocemos y compramos como alimentos. Para las frutas y las verduras, el procesamiento puede ser tan simple como lavar y clasificar o puede incluir recortar, cortar o triturar. La leche normalmente se procesa mediante la pasteurización; a veces se convierte en queso. Los frutos secos se pueden tostar, picar o moler (como con la mantequilla de maní o cacahuete). Para los animales, el primer paso de procesamiento es la matanza. Las carnes y las aves se pueden cortar en trozos o moler.



Distribución

La distribución consiste en llevar los alimentos de la granja o planta de procesamiento al consumidor o a un establecimiento de servicios alimentarios como restaurantes, cafeterías o cocinas de hospitales.



Preparación

La preparación significa elaborar los alimentos para que se puedan comer. Este paso puede ocurrir en la cocina de un restaurante, una casa o institución.



ANEXO # 3

Ejemplos de contaminación en la producción <ul style="list-style-type: none">• Si los órganos reproductores de una gallina se infectan, la yema de huevo puede contaminarse incluso antes de que el huevo sea puesto.• Si los campos se rocían con agua contaminada que se usa para el riego, las frutas y las verduras pueden contaminarse antes de la cosecha.	Ejemplos de contaminación en la producción <ul style="list-style-type: none">• Si se utiliza agua o hielo contaminados para lavar, empacar o enfriar frutas y verduras, la contaminación se puede propagar a esos productos.• Durante el proceso de matanza, los microbios que están sobre la piel de un animal, que provienen de los intestinos, pueden terminar en los productos cárnicos finales.• Si los microbios contaminan las superficies que se usan para el procesamiento de los alimentos (como una línea de procesamiento o recipientes de almacenamiento), los microbios se pueden propagar a los alimentos que toquen esas superficies.
Ejemplos de contaminación en la distribución <ul style="list-style-type: none">• Cuando hace calor, si los alimentos enfriados se dejan en una plataforma de carga y descarga por mucho tiempo, podrían llegar a temperaturas que permitan la multiplicación de bacterias.• Las frutas y verduras frescas se pueden contaminar si se cargan en un camión que no se limpió después de transportar animales o productos derivados de animales.	Ejemplos de contaminación en la preparación <ul style="list-style-type: none">• Si un trabajador del sector alimentario trabaja cuando está enfermo y no se lava las manos cuidadosamente después de usar el baño, puede propagar microbios al tocar los alimentos.• Si un cocinero utiliza una tabla de cortar o un cuchillo para cortar pollo crudo y luego los vuelve a utilizar, sin lavarlos, para cortar tomates para una ensalada, los tomates pueden estar contaminados con los microbios del pollo.• La contaminación puede ocurrir en un refrigerador si hay jugos de carne que toquen productos que se comerán crudos.

Guía #5

I PARTE: ADMINISTRATIVA

Institución educativa: Liceo Boca de Arenal
Nombre del docente: Adriana Campos Campos
Tecnología: Tecnología de Turismo
Unidad de estudio: Control y calidad de los alimentos
Nivel: 10°
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: 01 al 05 de junio



II PARTE: PLANIFICACIÓN PEDAGÓGICA

Tema:	Métodos de preparación de los alimentos
Objetivo específico:	Reconocer los métodos de preparación de los alimentos. Aplicar método de preparación de alimentos en recetas de cocina.
Contenidos:	Métodos de preparación de los alimentos: Descongelación * Congelación * Desinfección * Cocción Refrigeración * Almacenamiento
Valores o actitudes:	Trabajo en equipo-orden-aseo y limpieza.
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:	<p><u>Reflexiono sobre lo visto en clase y comento con mi padre, madre o encargado:</u></p> <p> ¿He preparado alguna vez alimentos?</p> <p> ¿Cómo los he preparado?</p>

Planificación de las actividades que realiza el estudiante

Actividades para el aprendizaje	Evidencias
<p>1. Acceder al siguiente link sobre el tema: métodos de conservación de los alimentos.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=mdWEo-TeAJA</p> <p>2. Realizar lectura del <u>ANEXO #2</u> en forma individual o con ayuda del algún familiar. Luego de leer la información proceder a <u>recortar cada cuadro y pegarlo en una hoja bond.</u></p> <p>Después de haber realizado dicha actividad <u>recortar las imágenes del ANEXO #3 y pegarlas</u> de acuerdo al tipo de método de conservación al que corresponde.</p> <p>3. Aplicar una secuencia de los métodos de preparación de los alimentos mediante el desarrollo de una receta de cocina a su gusto.</p>	<p>1. Conoce sobre métodos de conservación de los alimentos mediante la observación del vídeo.</p> <p>2. Identificar los tipos de métodos de conservación de los alimentos mediante un asocie de imágenes con los conceptos respectivos.</p> <p>3. Ejecutar una receta de cocina tomando en cuenta los diferentes métodos de preparación de los alimentos. Como evidencia se recomienda tomar fotografías.</p>

ANEXO # 1

MÉTODOS DE CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS:



Los alimentos se deben preparar, almacenar y manejar de manera adecuada para prevenir las intoxicaciones alimentarias. Las bacterias dañinas que pueden causar enfermedades no se pueden ver, oler ni gustar.

Descongelación: La descongelación es el proceso contrario a la congelación, solo que más lento (para diferenciales de temperatura iguales pero invertidos). Todas las alteraciones relativas a la calidad del producto (pérdida de textura, de agua, de sabor, etc.) que se pudieron producir durante la congelación quedan evidenciadas durante la descongelación. Pero, además, hay otro factor importante a tener en cuenta durante la descongelación que es garantizar la inocuidad de los alimentos.

Congelación: El principal efecto de la congelación en alimentos es el de aumentar su vida útil. Es importante que quede claro que los alimentos que se van a congelar no deben estar caducados (si tienen fecha de caducidad) ni presentar cualquier indicio de alteración. En el caso de frutas y hortalizas, un escaldado previo permite la inactivación de enzimas que pueden provocar cambios durante la congelación y reducir el número de microorganismos presentes en el alimento.

Desinfección: Puede definirse como eliminar en parte el número de bacterias que se encuentran en un determinado ambiente o superficie, de tal forma que no sea nocivo para las personas.

Cocción: Los métodos de cocción son una técnica culinaria con la que se modifican los alimentos crudos mediante la aplicación de calor para su consumo. Hay muchos alimentos que necesitan una modificación química para hacerlos digestivos y también hay alimentos que se pueden consumir crudos, pero mediante la cocción podemos hacerlos más sabrosos y apetitosos, se modifica su aspecto y su textura, y su garantía sanitaria se ve aumentada porque la cocción destruye casi todos los microorganismos.

Refrigeración: Es fundamental para mantenerlos en su mejor estado, hasta el momento de ser consumidos. ... La refrigeración es el tratamiento de conservación de alimentos más extendido y el más aplicado, tanto para uso doméstico como para el industrial.

Almacenamiento: Consiste en el debido acopio de mercancías, condiciones de infraestructura y procedimientos establecidos durante el almacenamiento de alimentos, bebidas y productos afines, con el objeto de garantizar la calidad e inocuidad de dichos productos

ANEXO # 2

IMÁGENES DE MÉTODOS DE CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS:



Guía de trabajo autónomo PLAN NACIONAL

Asignatura: Educación para el Hogar	Nivel: Décimo
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 #º1</p> <table border="1" data-bbox="422 661 1364 1543"> <tr> <td data-bbox="430 703 868 1533"> <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="885 703 1356 1533"> <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 #º1

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

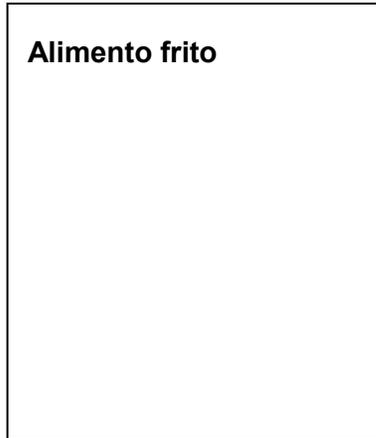
Utilice alguno de los métodos de cocción expuestos anteriormente, no olvide los buenos hábitos de higiene y cuidados que debe tener la persona que manipula alimentos.



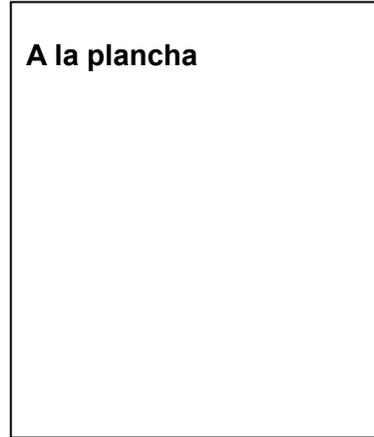
ACTIVIDAD #2

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

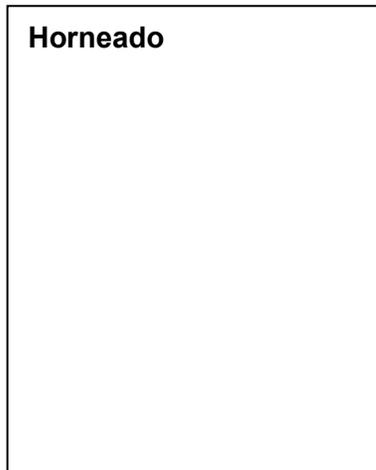
Alimento frito



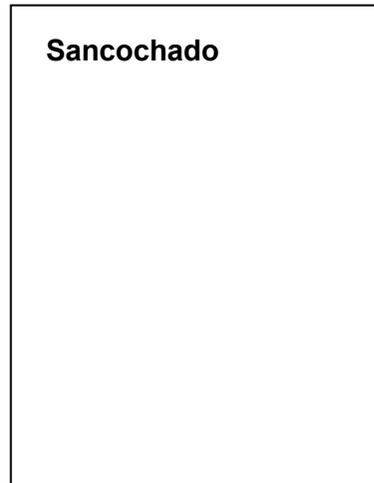
A la plancha



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



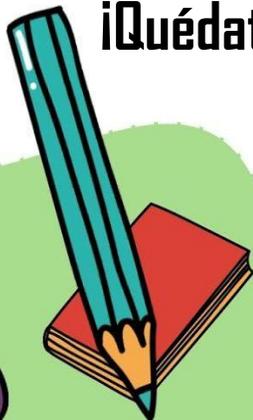
Liceo boca de arenal

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"> 1. Reflexionar y responder: <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. 2. Se le pregunta: <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>
-------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Pongo en práctica lo aprendido en clase

	<p>Nota: El Calentamiento, estiramiento, será igual para cada una de las rutinas de ejercicios.</p> <ul style="list-style-type: none"> • CALENTAMIENTO O ACTIVACIÓN: (7 minutos) • Trotar suave: 3 minutos El trote lo puede realizar estático o con desplazamiento, si se desplaza poner 2 conos, botellas o material que se le facilite y las coloca separadas a unos 3 a 5 metros de distancia, durante el trote van a subir talones a los glúteos (1 ejercicio), subir rodillas a la altura de la cintura (2 ejercicio) y luego combinar los ejercicios anteriores (1 y 2) • Jumping: 1 minuto
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Realizar jumping lateral durante 1 minuto, primero 25 segundos, 10 segundos de descanso y luego los últimos 25 segundos

- Desplante o zancada: 1 minuto
Hacer 15 desplantes hacia delante y 15 hacia atrás
- Cuerda, mecate: 2 minutos
Saltar la cuerda durante 1 minuto, 2 veces.
Puede modificarse con los saltos laterales y la botella acostada
- **ESTIRAMIENTO: (5 minutos)**
 - Estirar TODOS los músculos del tren inferior (piernas)
 - Estirar TODOS los músculos del tren superior (brazos, abdomen, espalda, cuello)

<ul style="list-style-type: none"> ● Sesión #1 Parte principal (20 minutos) Se realizaran 3 series	Sesión # 2 Parte principal (20 minutos) Se realizaran 3 series	Sesión #3 Parte principal (20 minutos) Se realizaran 3 series
1) <u>Flexiones inclinadas</u> : x 30 segundos. 2) <u>Flexiones pica</u> : x 10 repeticiones 3) <u>Fondos en silla o banco</u> : x 12 repeticiones. 4) <u>Flexiones inclinada</u> : x 15 repeticiones. 5) <u>Flexiones de pecho</u> : x 15 repeticiones.	1. <u>Plancha abdominal</u> : x 30 segundos 2. <u>Elevación de piernas alterna</u> : x 30 segundos 3. <u>Tijeras</u> : x 30 segundos 4. <u>Bicicleta</u> : x 30 segundos 5. <u>Abdominales</u> : x 30 segundos	<u>Jumpin Jam</u> : x 30 segundos <u>Sentadillas</u> : x 15 repeticiones <u>Elevación de rodillas</u> : x 30 segundos <u>Zancadas laterales</u> : x 12 repeticiones <u>Sentadilla isométrica estática en pared</u> : x 30 segundos
Cuando realice la primer vuelta descansa 2 minutos, durante esos 2 minutos de descanso estira para recuperar los músculos		



Sesión # 4 Parte principal (20 minutos) Se realizaran 3 series	Sesión # 5 Parte principal (20 minutos) Se realizaran 3 series	Sesión # 6 Parte principal (20 minutos) Se realizaran 3 series
<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Jumping jam</u>: x 30 segundos 2. <u>Salto vertical</u>: x 10 repeticiones 3. <u>Salto laterales</u>: x 12 repeticiones 4. Escalador: x 30 segundos 5. <u>Burpees modificado</u>: hacer el ejercicio sin lagartija x 10 repeticiones 	<ol style="list-style-type: none"> 1) <u>Flexiones o lagartijas</u>: x 15 repeticiones 2) <u>Flexiones cerradas</u>: x 10 repeticiones 3) <u>Fondos en silla o banco</u>: x 12 repeticiones 4) Flexiones con elevación de pierna: x 15 repeticiones 5) Escalador: x 30 segundos 	<ol style="list-style-type: none"> 1) <u>Salto en cuerda</u>: x 30 segundos 2) <u>Burpees modificado</u>: hacer el ejercicio sin lagartija x 10 repeticiones 3) <u>Salto horizontales</u>: x 30 segundos 4) <u>Zancadas</u>: x 12 repeticiones 5) <u>Jumpin jam</u>: x 30 segundos

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.

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.
DEBES COLOREAR LAS IMÁGENES	



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 responde las siguientes preguntas, debes hacerlo de la forma más sincera y clara que puedas, esto te ayudará a conocer que tan bueno eres para

afrontar las situaciones que vives diariamente. Si tienes alguna duda no dudes en comunicarte conmigo.

1. Pienso en una situación que generalmente me causa mucha preocupación o me hace ponerme de mal humor. La escribo a continuación.

2. Cuáles son mis sentimientos cuando eso me sucede.

3. Normalmente como reacciono.

4. Cómo reaccionan las demás personas ante mi comportamiento.

La asertividad implica que respetemos la opinión de los demás y que, al mismo tiempo, hagamos que nuestra opinión sea respetada. Existen tres pasos para hablar de forma asertiva:

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





La asertividad es una cuestión de derechos.

Reflexionemos.

El derecho a tener **opiniones propias y sentimientos**, incluido el enfado y demás sentimientos desagradables, y a expresarlos de manera directa.

El derecho a ser tratado/a con **respeto y consideración**.

El derecho a ser **escuchado/a** y a ser **tomado/a en serio**.

El derecho a **equivocarse**.

Y sobre todo, el derecho a **expresar nuestro límite personal** en relación a una conducta de alguien que está interfiriendo con los derechos ajenos.



3. Pongo en práctica lo aprendido en clase.

Indicaciones	Todo está vinculado, debemos desarrollar empatía (ponernos en el lugar de los demás) para poder actuar con asertividad.								
Actividad	Existen tres estilos o formas de comunicación, te los explico a continuación para que visualices cual te define mejor:								
	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="406 1134 771 1186">Estilo Pasivo</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="406 1186 771 1690">Tienen una excesiva necesidad y preocupación por agradar a los demás y, a menudo, se sienten incomprendidos por los demás o manipulados.</td> </tr> </tbody> </table>	Estilo Pasivo	Tienen una excesiva necesidad y preocupación por agradar a los demás y, a menudo, se sienten incomprendidos por los demás o manipulados.	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="771 1134 1112 1186">Estilo Asertivo</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="771 1186 1112 1690">Capaces de defender sus propios intereses y opiniones al mismo tiempo que respetan que los demás tengan los suyos.</td> </tr> </tbody> </table>	Estilo Asertivo	Capaces de defender sus propios intereses y opiniones al mismo tiempo que respetan que los demás tengan los suyos.	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="1112 1134 1485 1186">Estilo Agresivo</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="1112 1186 1485 1690">Imponen su criterio y buscan conseguir sus objetivos sin importarle la opinión ni los sentimientos de los demás.</td> </tr> </tbody> </table>	Estilo Agresivo	Imponen su criterio y buscan conseguir sus objetivos sin importarle la opinión ni los sentimientos de los demás.
Estilo Pasivo									
Tienen una excesiva necesidad y preocupación por agradar a los demás y, a menudo, se sienten incomprendidos por los demás o manipulados.									
Estilo Asertivo									
Capaces de defender sus propios intereses y opiniones al mismo tiempo que respetan que los demás tengan los suyos.									
Estilo Agresivo									
Imponen su criterio y buscan conseguir sus objetivos sin importarle la opinión ni los sentimientos de los demás.									
	 <div style="display: flex; justify-content: space-around; text-align: center;"> <div data-bbox="592 1900 771 1921">ESTILO PASIVO</div> <div data-bbox="771 1900 1112 1921">ESTILO ASERTIVO</div> <div data-bbox="1112 1900 1485 1921">ESTILO AGRESIVO</div> </div>								

**Indicaciones
o preguntas
para auto
regularse y
evaluarse**

Ya conocemos lo necesario para poder identificar nuestra forma de comunicarnos, es momento de que exploremos un poco más para que definamos nuestra forma de comunicación y hagamos lo necesario para mejorar lo que sea necesario. A continuación te planteo varias preguntas debes responderlas con sinceridad y claridad.

1. Después de leer la información presentada anteriormente, ¿cuál considero que es mi estilo de comunicación y por qué?

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

Lo has hecho muy bien!!!

Sigue adelante, pronto nos reencontraremos en nuestra querida institución, te envío un abrazo a la distancia. Profe Dayan