



Liceo Boca de Arenal

Guía de trabajo autónomo No. 2

2020

12°

Duodécimo 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.

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.

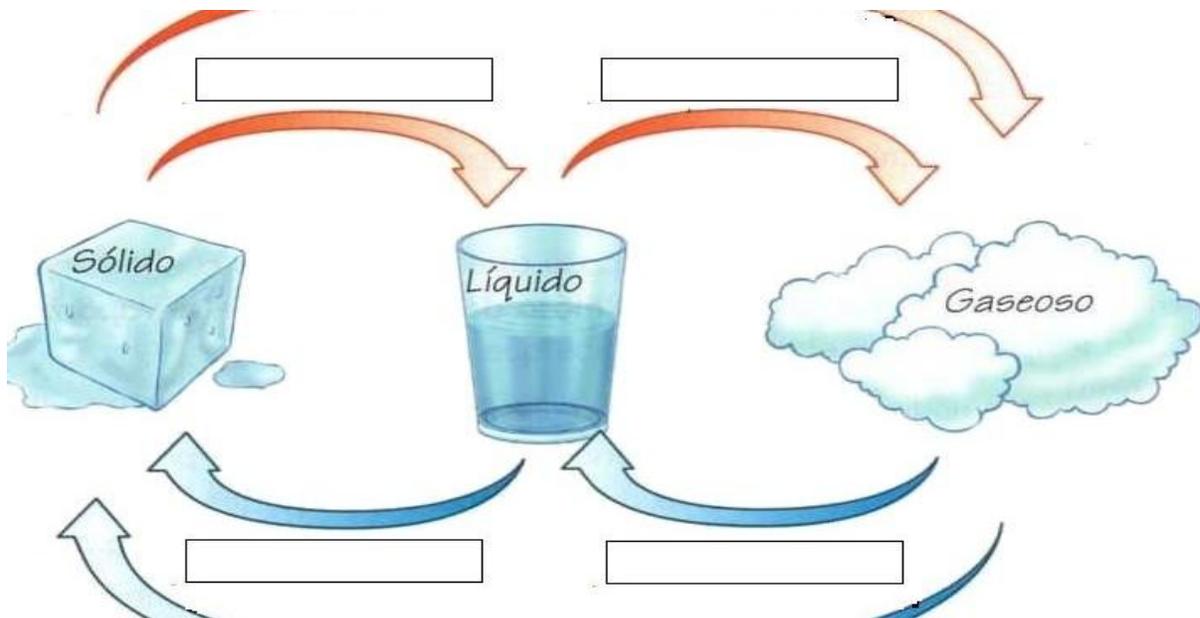


También estudiaremos los cambios de la materia, los cuales son:



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: Duodécimo
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 ●
cose ●

● Movimiento de la boca que demuestra alegría.
● Forma bucles en el pelo.

bacilo ●
vacilo ●

● Que tiene belleza.
● Pelo corto y fino.

bello ●
vello ●

● Microbio del grupo de las bacterias.
● De divertirse.

risa ●
riza ●

● Preparar alimentos con la utilización del fuego.
● Unir con hilo piezas de tela.

Guía de trabajo autónomo
PLAN NACIONAL

Asignatura: Estudios Sociales.	Nivel: Duodécimo
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?

Principales causas de la independencia

Los pueblos empiezan a exigir derechos.

Los pueblos Americanos empiezan a independizarse.

Costa Rica era una provincia del reino español y pertenecía a capitanía general de Guatemala y Guatemala pide ser libre e independiente.

Semana del 25 de abril al 29 de mayo.

Observe el video y analice el contenido.

<https://www.youtube.com/watch?v=a-CkjELMBbk>

Principales acontecimientos de Costa Rica.

- **Formación del estado costarricense.**
El acta del 29 de octubre de 1821 declara la independencia de Costa Rica.
El pacto de concordia o también llamada pacto social fundamental interino es la primera constitución política de Costa Rica. 1 de diciembre 1821.

Anexión del Partido de Nicoya:

- El Partido de Nicoya era un territorio independiente, no pertenecía a Nicaragua como se ha dicho erróneamente.
- Por su propia voluntad, deciden anexarse a Costa Rica.
- Entre los aspectos positivos que se derivan de esta decisión tenemos:
 - a) Aumentó la extensión del territorio costarricense.
 - b) Se ha convertido en la principal región turística.
 - c) Produce arroz, frijoles, maíz, algodón, ganado de carne.
 - d) Aumenta la población costarricense.
 - e) Se enriquece el folklor costarricense, con bailes, danzas.

Actividad:

¿Porqué Costa Rica buscó la independencia? _____

¿Cómo se llama la primera constitución política del 1° de diciembre de 1821? _____

¿Qué beneficios Obtiene Costa Rica con la anexión de Nicoya: _____

Leo el contenido y observo el video, para comprender las causas y consecuencias de la invasión de los filibusteros.

Semana del 1° al 5 de junio

• **Campaña Nacional.**

En la gesta heroica de 1856-1857 destacó la figura de Juan Rafael Mora Porras, conocido como "Juanito Mora".

<https://www.youtube.com/watch?v=7yeJrGIHBYE>

CAUSAS DE LA CAMPAÑA NACIONAL	CONSECUENCIAS DE LA CAMPAÑA NACIONAL
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Walker y los filibusteros deseaban establecer un Estado militar en Centroamérica. ➤ Querían imponer la esclavitud en Centroamérica. ➤ Construir un canal interoceánico. ➤ Dominio de territorios conquistados. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pérdidas humanas: se calcula que unas 10.000 personas murieron por la guerra y la peste de cólera. ✓ La unión de las tropas centro-americanas luchando por un objetivo común. ✓ Las pérdidas económicas causaron más pobreza a Costa Rica y a Centro América. ✓ Se defendió la soberanía nacional.

Actividad:

Después de observar el video y de la lectura del cuadro anterior clasifique de forma ordenada, las causas y consecuencias de la invasión de los filibusteros.

Causas

Consecuencias

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?	

Guía de trabajo autónomo PLAN NACIONAL

Asignatura: Matemáticas.	Nivel: Duodécimo.
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 tener los trabajos dentro de la carpeta de evidencias o portafolio, para dudas tenemos un horario de atención los martes y viernes 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	¿Qué he aprendido?
Preguntas para reflexionar y responder	¿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

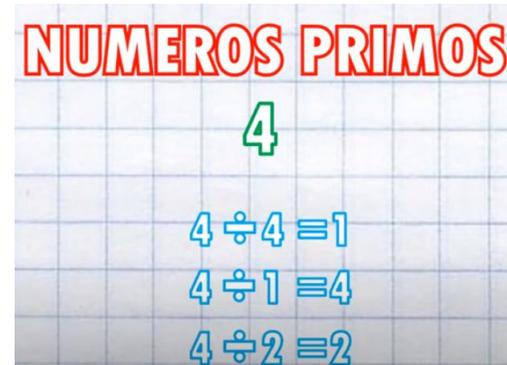
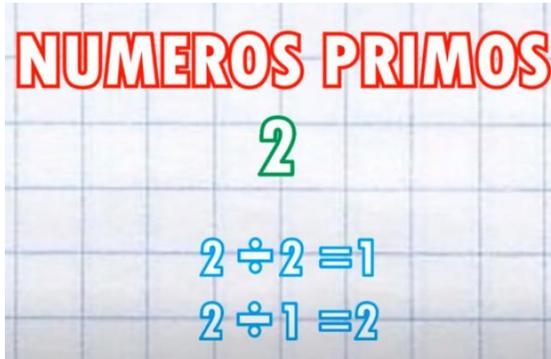
Marque con una x si cada cantidad cumple el criterio de divisibilidad.

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:



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.

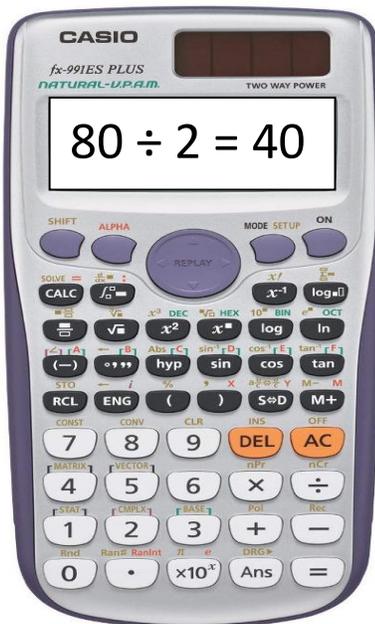
Criba de Eratóstenes

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. **Compruébelo.**
- ¿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.

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?	

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.

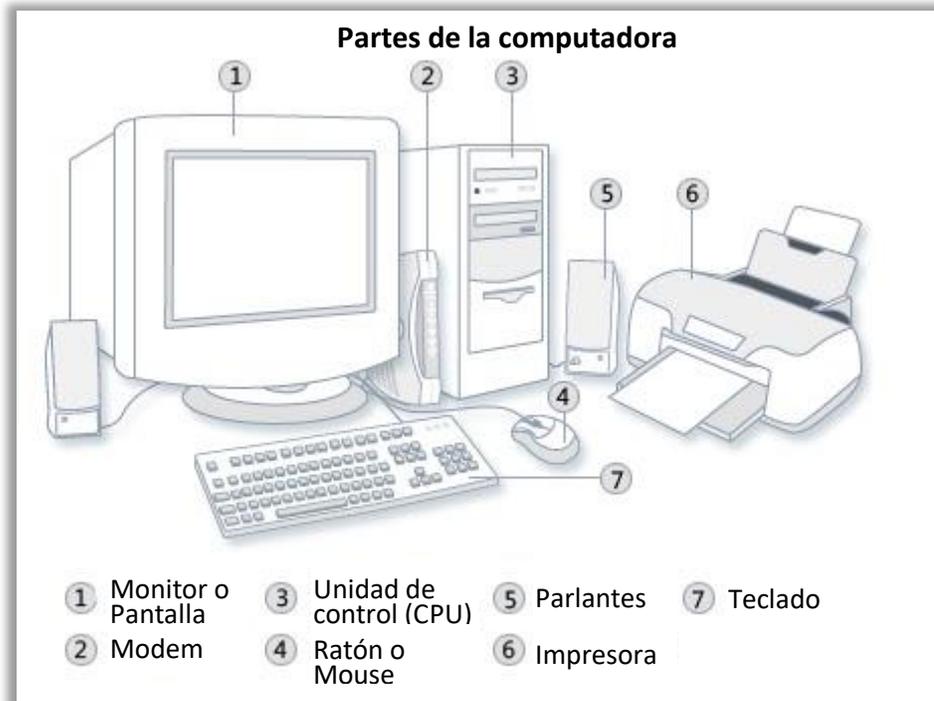
Indicaciones	Realice un repaso de lo visto en clase: <ul style="list-style-type: none">Partes de la computadora
Actividad Preguntas para reflexionar y responder	Partes de la computadora <ul style="list-style-type: none">¿Conoces todas las partes que conforman una computadora y la funcionalidad de ellas? 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 <ol style="list-style-type: none">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:



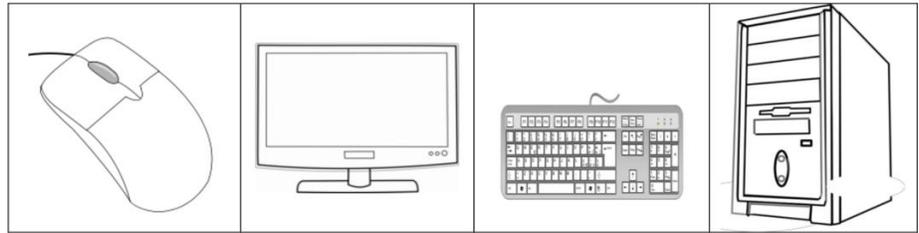
Funciones de las partes del computador

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.

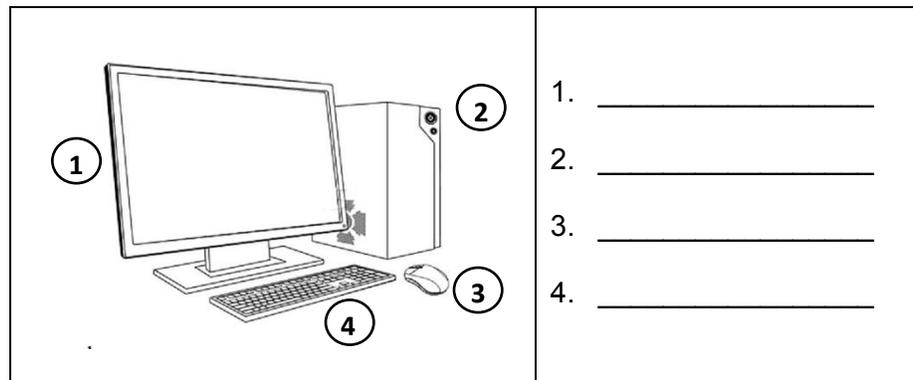
Nota: existen muchas otras partes de la computadora como el **micrófono, audífonos, cámara web, escáner**, dispositivos de almacenamiento como las **llave maya o disco duro**, entre muchos otros más.

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

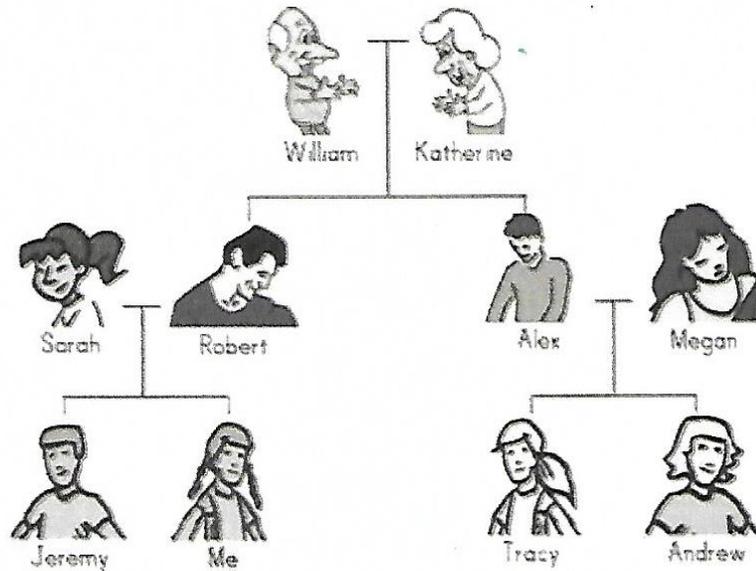
5. What is the mother's occupation?
a) A nurse b) a nutritionist

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: 12-1
Asignatura: Artes Plásticas



1. Me preparo para hacer la guía

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

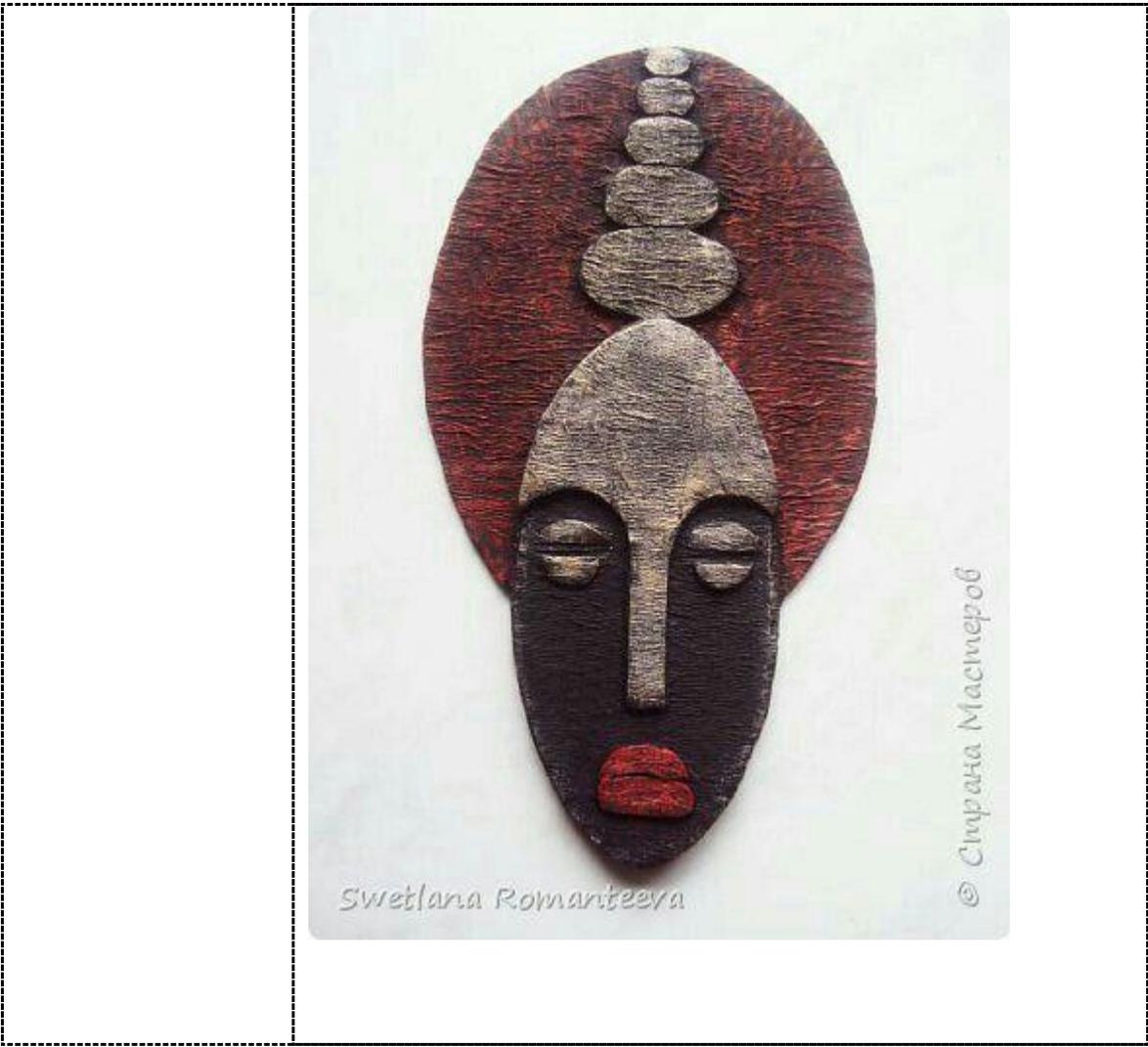
Materiales o recursos que voy a necesitar	Hoja blanca, lápiz de dibujo, pintura, pinceles, goma, tijeras, cartón de Caja
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	El lugar debe ser iluminado y ventilado, que tenga espacio para la movilización. Lavarse las manos con agua y jabón antes y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

Indicaciones

Después de tener un espacio adecuado para el desarrollo de la actividad y los materiales listos.

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



Cuando tenemos nuestra mascara aplicaremos color con pintura



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 introduce 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: 12-1
 Asignatura: Artes Plásticas



1. Me preparo para hacer la guía

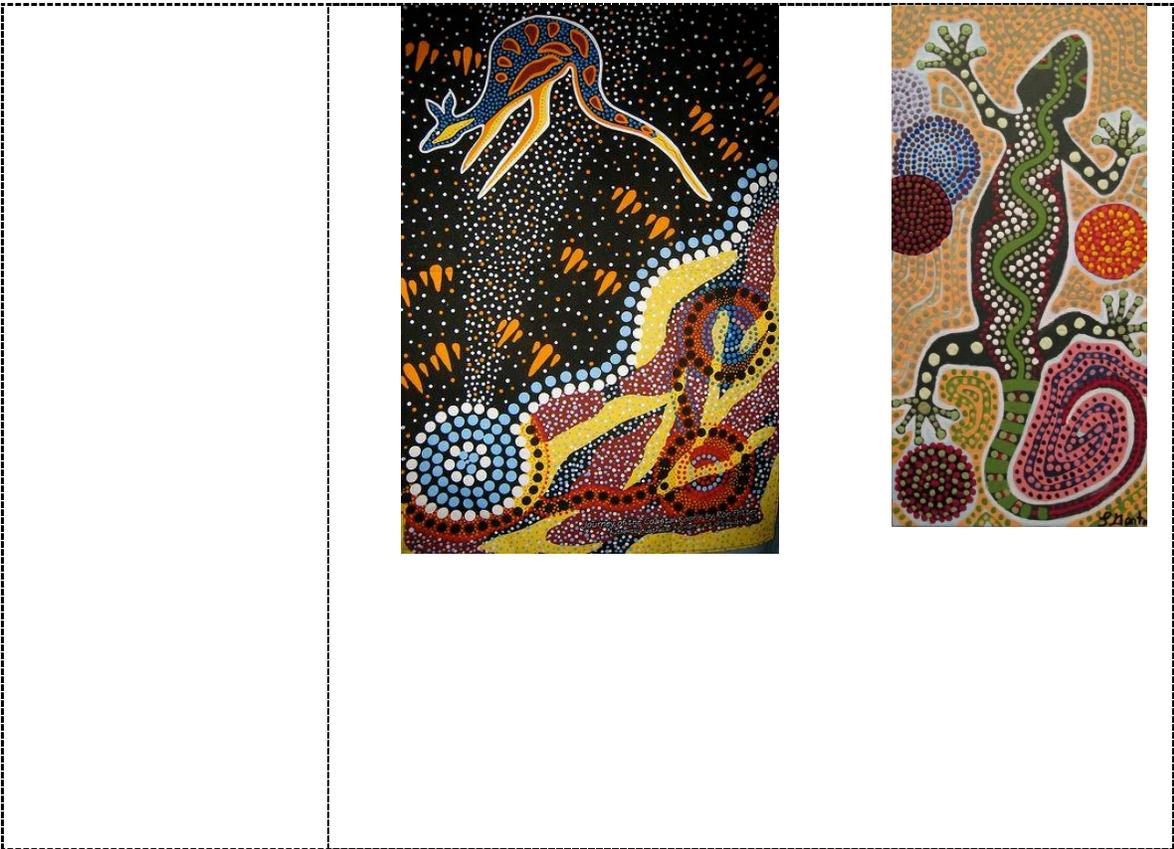
Pautas que debo verificar **antes de iniciar** mi trabajo.

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">• <i>¿Leí las indicaciones de la actividad?</i>• <i>¿El proceso realizado se realizó de manera idéntica a la manera en que se realizó en la clase o, al trabajar de manera autónoma, le introduje cambios?</i>• <i>¿Qué resultados obtuve?</i>• <i>¿Qué sabía antes de estos temas y qué sé ahora?</i>• <i>¿Qué puedo mejorar de mi trabajo?</i>• <i>¿Cómo le puedo explicar a otra persona lo que aprendí?</i>	

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?	 
¿Revisé el enlace sugerido?	 



¿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	Sección: 11-5
Profesor(a): Walter Brenes Martínez	



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

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

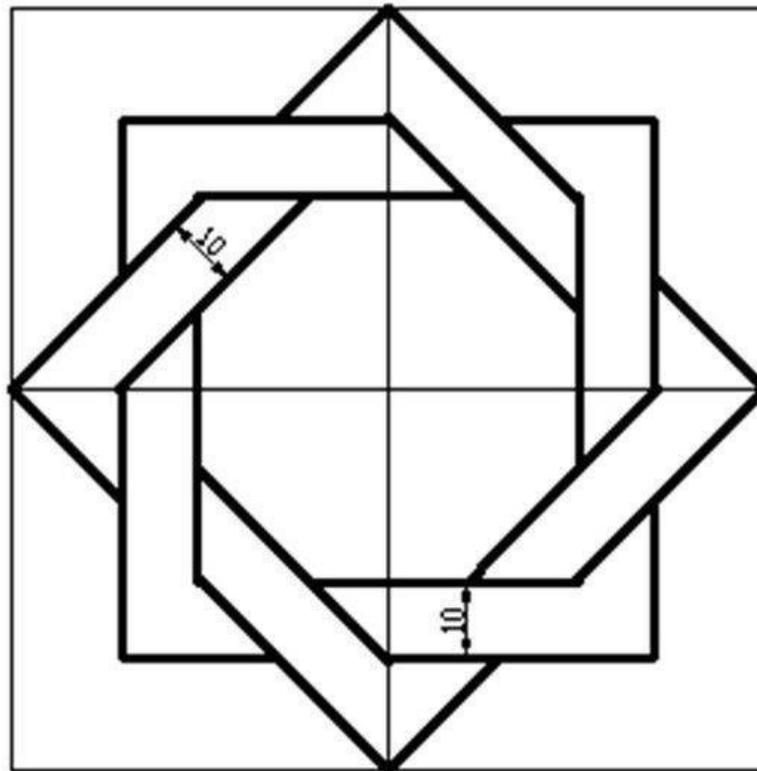
Voy a recordar lo aprendido en clase.

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



Semana del 25 de abril al 29 de mayo.

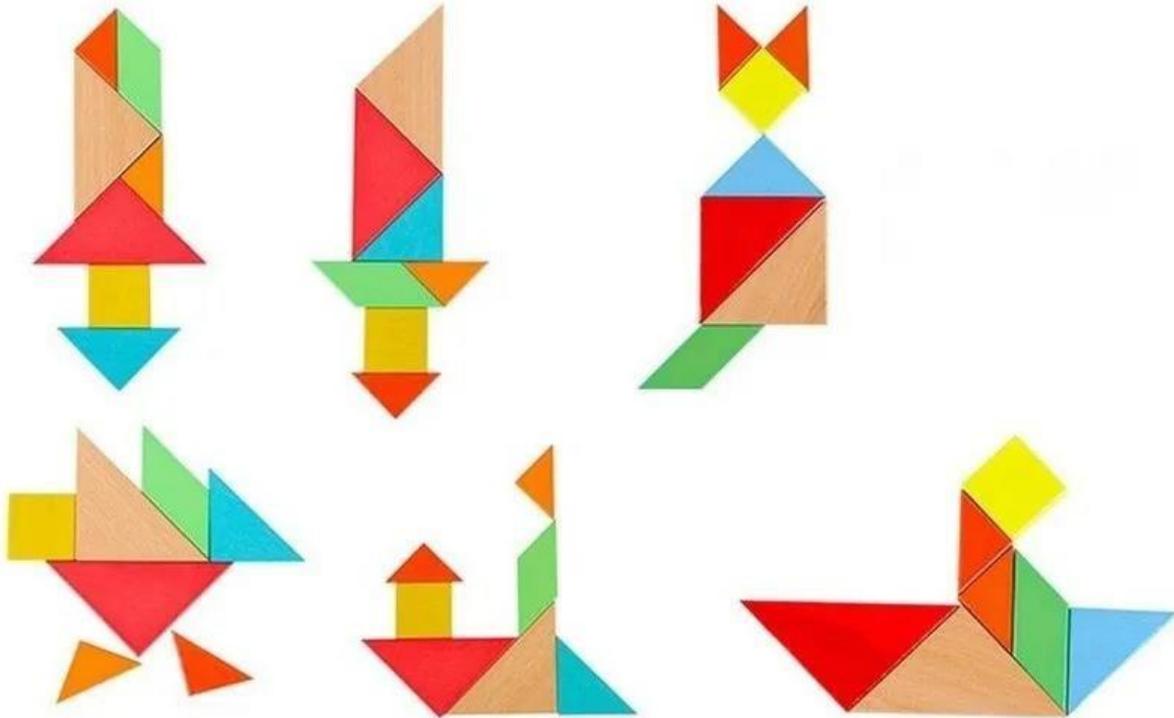
Actividad: Observe con atención, y realice este mismo dibujo en un cajetín con su medida de 10 mm de una línea a la otra, su altura de 70mm y su ancho de 70mm



Semana del 1° al 5 de junio

Actividad: Realizar unas figuras de tangram en un cajetín.

Ejemplos de figuras de tamgran.



Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender

Reviso las acciones realizadas durante la construcción del trabajo.
Marco una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas

¿Leí las indicaciones con detenimiento?



¿Subrayé las palabras que no conocía?	 
¿Busqué en el diccionario o consulté con un familiar el significado de las palabras que no conocía?	 
¿Me devolví a leer las indicaciones cuando no comprendí qué hacer?	 

Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender	
Valoro lo realizado al terminar por completo el trabajo. Marca una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas	
¿Leí mi trabajo para saber si es comprensible lo escrito o realizado?	 
¿Revisé mi trabajo para asegurarme si todo lo solicitado fue realizado?	 
¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé?	 
Explico ¿Cuál fue la parte favorita del trabajo? ¿Qué puedo mejorar, la próxima vez que realice la guía de trabajo autónomo?	

Guía de trabajo autónomo PLAN NACIONAL

Asignatura: Habilidades	Nivel: 12°
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.

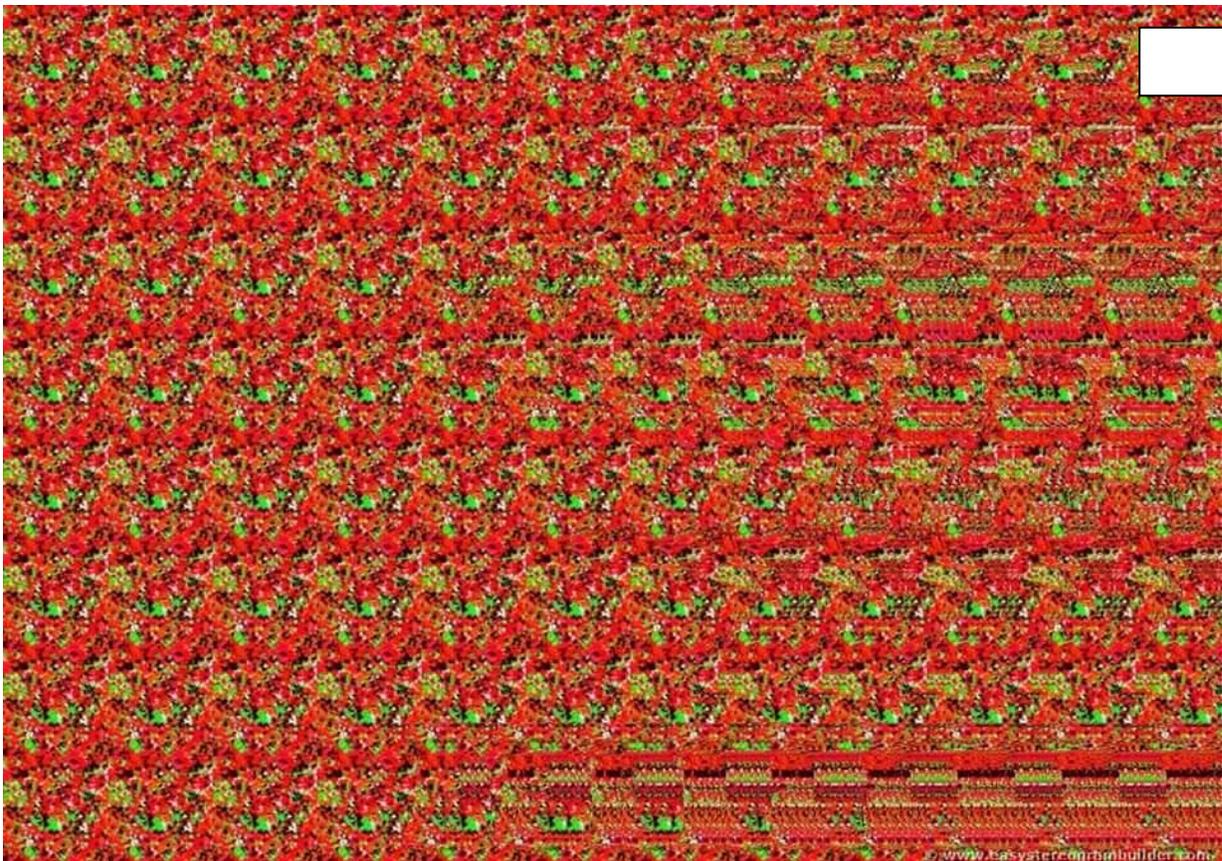
Indicaciones	Repasar y recordar el material visto en clase.
Actividad Preguntas para reflexionar y responder	<p>¿Qué he aprendido?</p> <p>¿Cómo lo aplico en mi vida?</p>



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?	

Guía de trabajo autónomo

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

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



1. Me preparo para hacer la guía

Pautas que debo verificar antes de iniciar mi trabajo.

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



2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

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

Fuentes sonoras

Objeto sonoro puesto en vibración que produce un sonido.

Paisajes sonoros

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



3. Pongo en práctica lo aprendido en clase

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

Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender

Reviso las acciones realizadas **durante** la construcción del trabajo.

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

¿Leí las indicaciones con detenimiento?



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





Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender

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

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

¿Pude identificar todos los sonidos?



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



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



¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé?



Explico ¿Cuál fue la parte favorito del trabajo?

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

4. Me preparo para hacer la guía

Pautas que debo verificar antes de iniciar mi trabajo.

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



5. Voy a recordar lo aprendido en clase.

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



6. Pongo en práctica lo aprendido en clase

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



Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender

Reviso las acciones realizadas **durante** la construcción del trabajo.

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

¿Leí las indicaciones con detenimiento?



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



Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender

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

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

¿Pude identificar todos los sonidos?



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



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



¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé?



Explico ¿Cuál fue la parte favorito del trabajo?

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



Guía #4

I PARTE: ADMINISTRATIVA

Institución educativa: Liceo Boca de Arenal	
Nombre del docente: Adriana Campos Campos	
Tecnología: Tecnología de Turismo	
Unidad de estudio: Cocina Internacional	
Nivel: 11°	
Horario de atención a distancia: Lunes de 1:00 p.m a 4:00 p.m	
Canal de comunicación: Vía whatsapp/email adrianacacam@hotmail.com / TEAMS	
Periodo establecido para el desarrollo de la guías: <u>25 al 29 de mayo</u> <u>01 al 05 de junio</u>	

II PARTE: PLANIFICACIÓN PEDAGÓGICA

Tema:	Nutrientes
Objetivo específico:	Analizar los aportes de los nutrientes incluidos en los alimentos.
Contenidos:	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Nutrientes: Proteínas, carbohidratos, grasas, minerales, vitaminas. ✚ Investigar sobre la gastronomía italiana.
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:

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

Planificación de las actividades que realiza el estudiante

Actividades para el aprendizaje	Evidencias
<p>1. Acceder al siguiente link referente al tema de qué son los nutrientes, de dónde los obtenemos y cuáles beneficios se obtienen de ellos. https://www.youtube.com/watch?v=aHGrtwz0xAE</p> <p>2. Leer la información del ANEXO #1 y responder las guías que se encuentran dentro del recuadro. Puede hacerlo de forma individual o con la ayuda de un familiar</p> <p>3. Leer la información del ANEXO #2 sobre los tipos de nutrientes que hay así como sus definiciones y características.</p> <p>4. Observar el siguiente video: https://www.youtube.com/watch?v=lfm_L9Ugi3E</p>	<p>1. Menciona mediante una lluvia de ideas el concepto de nutriente y cuáles nutrientes se mencionan en el video. Pueden utilizar una hoja bond y hojas de colores. Observar el siguiente dibujo como ejemplo de lluvia de ideas.</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p>2. Identifica las funciones de los nutrientes así como su clasificación.</p> <p>3. Identificar tipos de nutrientes, funcionalidad y ejemplos de alimentos que lo contienen mediante un collage. A continuación aparece una imagen referente a un collage:</p> <div style="text-align: center;"> </div>



<p>El mismo es sobre gastronomía italiana</p> <p>5. Escoger uno de los platillos mencionados en el vídeo, buscar la receta (ingredientes y preparación) y elaborarlo en la medida que le sea posible desarrollarla.</p>	<p>4. Identificar platillos típicos del país Italia.</p> <p>5. Desarrollar una receta de cocina internacional (Italia), ajustándose a los ingredientes que pueda encontrar. Debe completar el cuadro del ANEXO #3</p>
---	--

ANEXO #1

Nutrientes ¿Qué son?

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

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

Funciones de los nutrientes

Las funciones de los nutrientes, según de Cangas son:

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

Nutrientes esenciales

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

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

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

LOS NUTRIENTES



ANEXO #2

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



ANEXO #3

<u>Nombre del platillo</u>	
<u>Ingredientes:</u>	
<u>Preparación:</u>	
<u>Origen del platillo:</u>	
<u>Información general del país:</u> <u>Ubicación, idioma, número de habitantes,</u> <u>principales atractivos turísticos, situación</u> <u>COVID 19</u>	
<u>Fotografías de la elaboración de la receta</u>	

Guía de trabajo autónomo PLAN NACIONAL

Asignatura: Educación para el Hogar	Nivel: Duodécimo
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	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	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.



1. Pongo en práctica lo aprendido en clase

Indicaciones

SEMANA #º1

Mi repostería en casa



Tema: Clasificación y tipos de repostería

La repostería es un sector ligado al mundo de la artesanía que requiere conocimientos muy específicos y una alta dosis de creatividad. Entre sus vertientes principales encontramos la repostería artesanal, la industrial y la de alta cocina.

Para desarrollar cada una de ellas se necesita una formación integral en materias primas, procesos, técnicas, utensilios y herramientas. Por otro lado, también es importante aprender a desarrollar la capacidad de innovación y de experimentación para favorecer la diferenciación.

1). Tipos de repostería

Existe una clasificación básica de repostería, que abarca las categorías de pasteles, gelatinas y flanes.

Pasteles: Se trata de todos los postres elaborados a base de harina y manteca. Esto abarca una gran variedad de productos y presentaciones: pies (pays), tartas, pasteles fríos, pasteles esponjosos, pasteles húmedos, hojaldres, masa quebrada, tipo bizcocho.

Gelatinas: Estas son de muy fácil confección, excepto las técnicas de decoración, que son bastante complejas se pueden realizar con gelatina animal o vegetal.

Flanes: Los flanes son mezclas que cuajan con una textura similar a la gelatina, pero están hechos a base de huevo, sus técnicas son bastante más complejas que las de la gelatina, lleva bastante tiempo en la de elaboración, pueden llevar también leche o un sustituto, como el yogur y el café.

2). Materia prima

Son todos los ingredientes utilizados en la repostería, los cuales son sometidos a procesamientos diferentes para la elaboración de masas, pastas, batidos, montaje y decoración.

En la pastelería la materia prima está conformada básicamente por:

Harina, huevos, azúcar, leche, grasas, agua sal, levadura, cacao, impulsores, esencias, colorantes, aglutinantes, frutas y granos.

3). Métodos de preparación:

El método cremoso también es conocido como método convencional, los ingredientes secos se añaden alternando con los líquidos a la mezcla de grasa.

1. El batido es una de las operaciones más delicada porque de ella dependerá la esponjosidad, ligereza y volumen, se puede realizar a mano o con máquina. La función del batido es incorporar aire a las preparaciones.
2. Se baten los huevos uno a uno, mantequilla o aceite y la fruta.
3. El mezclado consiste en integrar dos o más ingredientes sin dar cuerpo ni volumen, se realiza con espátula de goma flexible.
4. La función del amasado es trabajar materias sólidas con líquidos con el fin de obtener una masa lisa y homogénea, se puede realizar a mano, o con máquina, se amasa el pan, pasta hojaldre,
5. El tamizado es muy importante elimina impurezas que puede tener la materia prima, airear los polvos para integrarlos con más facilidad.
6. Pesar y medir todos los ingredientes estos deben estar a temperatura ambiente.
7. Los líquidos se miden con un vaso graduado en mililitros aceite, leche, vino.
8. El engrasado de los moldes, puede hacerse con un pincel limpio.
9. Especificar el tipo de horneado.

Métodos de cocción:

La cocción consiste en exponer un alimento bajo la acción del calor para transformar sus características físicas –químicas y organolépticas como son: Sabor, color, olor, textura y volumen.

Tipos de cocción:

1. Baño María: Proporciona un calor indirecto a los ingredientes, lo que se consigue es una temperatura suave pero uniforme, puede utilizarse para derretir o ablandar algún producto, también puede usarse esta técnica para hervir **conservas o confituras** y hacerlas el vacío.
2. Subir las claras a punto de nieve: Se pide en muchas recetas y es la base de un buen merengue,

Por ejemplo. En primer lugar tenemos que separar bien las claras de las yemas, estas no se pueden mezclar, no servirá. **El** recipiente que usemos debe estar limpio de grasa, se deben hacer movimientos circulares abajo y arriba para que las claras vayan cogiendo aire y queden bien esponjosas.

3. Mantequilla en punto pomada: Ni sólida ni líquida, tiene en un punto intermedio, es una mantequilla muy cremosa que se logra empleando estos métodos, se deja a temperatura ambiente, se corta en trozos pequeños y la derretimos al baño maría o en microondas.

4. Pasta Choux: Se trata de una masa muy utilizada porque al freírla u hornearla queda muy ligera, se puede rellenar tanto con ingredientes dulces como salados, (buñuelos).

5. Frutos secos hechos mantequilla: Se llama así cuando son triturados los frutos secos, que pasan de ser polvo a tener una textura mojada y cremosa como la mantequilla en punto pomada.

La decoración de un pastel.

Depende de la mano y creatividad del pastelero y usualmente es una habilidad que se aprende con la práctica. Sin embargo, hay métodos y técnicas fáciles para decorar pasteles, 5 técnicas sencillas que te pueden ser útiles si comienzas la decoración de pasteles o para fechas especiales.

1. Untar betún

Hay distintos tipos de betún que sólo hace falta untarlos con una espátula para decorar tus pasteles o incluso, tapar algunas imperfecciones.

2. Glaseado

El azúcar glas espolvoreada, aunque muy simple, puede ser muy efectivo en el tipo de pastel.

El glaseado en pasta es muy útil para crear pequeñas esferas alrededor del pastel, o algunas figuras más elaboradas. Para ello necesitarás una manga pastelera la cual es muy fácil de hacer con una bolsa de plástico.

3. Dulces y frutas

Pueden transformarse en excelentes y vistosos decorativos. Por ejemplo, el coco puede ser coloreado con colorante comestible y darles un aspecto original a tus pasteles.



PRACTICA DE EJECUCIÓN # 1

Enviar fotos o video de las practicas o elaborando la receta.

Elabore con la ayuda de la familia unas deliciosas “**galletas de mantequilla**“ en caso que no cuente con algún ingrediente, puede elaborar cualquier otra receta de su agrado.

Galletas de mantequilla

Ingredientes

3 tazas de harina
Pisca de sal
2 barras de numar a temperatura ambiente
1 taza de azúcar
1 huevo
1 cucharada de vainilla.

Preparación

1. Batir la mantequilla con el azúcar en la batidora hasta que esté suave, agregar el huevo y la vainilla y seguir batiendo hasta mezclar.
2. Colocar la harina y la sal cernidos en un recipiente y hacer un hueco en el centro.
3. Agregar la mezcla de mantequilla y azúcar y mezclarla con los dedos solamente hasta que la masa se una. No trabajar demasiado la masa con las manos o se endurecerá. Divida la masa en 3 para trabajarla si se desea se puede envolver y refrigerar durante 30 minutos mínimo o puede trabajarse de una vez.
4. Estirar la masa con un rodillo ligeramente enharinado y sobre una superficie enharinada.
5. Cortar círculos de aproximadamente (5 cm o la figura que deseen), y colocarlos en un molde, separados una de otra.
6. Hornear las galletas en horno precalentado a 325° por 12 a 15 minutos hasta que estén doradas por la parte de abajo.
7. Retirar del horno, reposar y dejar enfriar. Guardar en un recipiente hermético para que no se suavicen.

Observe la imagen y de forma a sus galletas puede usar moldes, un vaso o tapa de un recipiente.



Semana # 2

Tema: tipos de repostería



Enviar fotos de evidencia de la receta a elaborar.

Elabore con la ayuda de la familia un delicioso postre en caso que no cuente con algún ingrediente, puede elaborar cualquier otra receta de su agrado.

Pudin de pan: El pudin de pan es otro dulce muy antiguo se prepara en prácticamente todo el mundo.

Ingredientes

400 gr de miga de pan
3 huevos grandes o 4 medianos
1 litro de leche
Una ramita de canela
Esencia de vainilla
250 gr de azúcar
Ralladura de de limón.

Preparación

Para el caramelo

250 gr de azúcar
200 ml de agua
Unas gotitas de limón

1. La mejor forma de que te salga bien el caramelo líquido es calentar el agua por un lado y por otro en una sartén el azúcar y el limón.
2. Cuando vemos que se va formando el caramelo añadiremos el agua hirviendo muy lentamente sin dejar de remover. Cuando toda la mezcla esté bien ligada apagar el fuego.
3. Batimos los huevos junto a la leche, la canela, la ralladura de limón y la esencia de vainilla, quitamos la canela y la corteza de limón y **llevamos todo a la batidora o picadora.**
4. Añadimos a la mezcla la miga de pan y lo mezclamos bien todo, debe quedarnos una masa de consistencia espesa.
5. **Ponemos esta preparación en un molde y al horno** a fuego moderado para que vaya cuajando a temperatura baja 150 grados unos 30-40 minutos.
6. Pasado el tiempo de cocción pinchar con un palillo si sale limpio ya está, sino hay que dejar dentro del horno unos minutos más.



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: Duodécimo
Curso Lectivo
2020



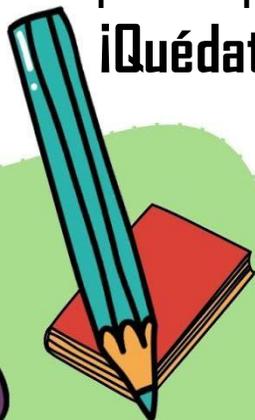
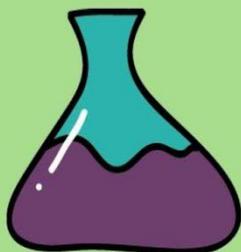
Liceo boca de arenal

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.

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: duodécimo 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.

I. Voy a recordar lo aprendido en clase.

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

Objetivo: Establece estrategias para la mejora del estado de salud por medio de la práctica del ejercicio físico, para mejorar en el estilo de vida.

Actividad Actividades de calentamiento / Estiramiento

1. Las actividades físicas que realizo en mi casa:

2. Calentamiento:

3. Se comienza por realizar el trote suave, progresivamente se va aumentando el ritmo de trote, posteriormente se van realizando los demás ejercicios de elevación de muslos, patada al glúteo, etc, por tiempos de 30 o 40 segundos intercalados con el trote en el lugar durante un aproximado de 10 minutos.

4. El estiramiento: es el alargamiento del músculo más allá de la longitud que tiene en su posición de reposo. Son ejercicios suaves y mantenidos que sirven para preparar los músculos para un mayor esfuerzo y aumentar el rango de movimiento en las articulaciones



2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

Actividad	<p>El educador/a:</p> <ul style="list-style-type: none">1- La promoción de cambios en conductas riesgosas para la salud: a- ¿cómo ayudar a que una persona sedentaria empiece a ser más activa?
-----------	---

Preguntas para reflexionar y responder

b- ¿cómo ayudar a una persona fumadora, a dejar ese hábito? c- ¿cómo ayudar a una persona alcohólica a dejar ese hábito? d-¿en qué le puede ayudar a las personas fumadoras, alcohólicas y a las fármaco dependientes, la práctica de ejercicio físico o deportes?
2- No olviden guardar las respuestas a estas preguntas en el portafolio de evidencias.



Rutina de ejercicios funcionales

1- Sentadillas

Se realizaran 65 sentadillas



2- Zancadas

Se realizaran 80 zancadas alternando ambas piernas , en la correcta posición corporal que indica la imagen



3- plancha

Se realizara el ejercicio durante un periodo de 1:30 minutos , en la posición correspondiente según la imagen.



4- Flexiones en pica .

El ejercicio se ejecutara con 20 flexiones donde el estudiante deberá colocarse en la flexion de pecho tradicional , los pies separados a la distancia de la anchura de la cadera y los brazos deben estar separados a misma distancia de la anchura de los hombros



5- Burpie

el estudiante deberá realizar 30 burpies de manera continua hasta alcanzar la cantidad solicitada , el estudiante tendrá derecho a tomar un descanso cada 5 repeticiones.



6- Flexiones diamante

El estudiante deberá realizar 15 flexiones de diamante, donde cada dedo pulgas e índice de cada mano deberán tocarse formando un diamante.



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	<p>Existen tres estilos o formas de comunicación, te los explico a continuación para que visualices cual te define mejor:</p> <table border="1" data-bbox="418 1136 1463 1686"> <thead> <tr> <th data-bbox="418 1136 768 1182">Estilo Pasivo</th> <th data-bbox="773 1136 1110 1182">Estilo Asertivo</th> <th data-bbox="1115 1136 1463 1182">Estilo Agresivo</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="418 1188 768 1686">Tienen una excesiva necesidad y preocupación por agradar a los demás y, a menudo, se sienten incomprendidos por los demás o manipulados.</td> <td data-bbox="773 1188 1110 1686">Capaces de defender sus propios intereses y opiniones al mismo tiempo que respetan que los demás tengan los suyos.</td> <td data-bbox="1115 1188 1463 1686">Imponen su criterio y buscan conseguir sus objetivos sin importarle la opinión ni los sentimientos de los demás.</td> </tr> </tbody> </table> <div data-bbox="591 1717 1317 1921" style="text-align: center;">  <p>ESTILO PASIVO ESTILO ASERTIVO ESTILO AGRESIVO</p> </div>			Estilo Pasivo	Estilo Asertivo	Estilo Agresivo	Tienen una excesiva necesidad y preocupación por agradar a los demás y, a menudo, se sienten incomprendidos por los demás o manipulados.	Capaces de defender sus propios intereses y opiniones al mismo tiempo que respetan que los demás tengan los suyos.	Imponen su criterio y buscan conseguir sus objetivos sin importarle la opinión ni los sentimientos de los demás.
Estilo Pasivo	Estilo Asertivo	Estilo Agresivo							
Tienen una excesiva necesidad y preocupación por agradar a los demás y, a menudo, se sienten incomprendidos por los demás o manipulados.	Capaces de defender sus propios intereses y opiniones al mismo tiempo que respetan que los demás tengan los suyos.	Imponen su criterio y buscan conseguir sus objetivos sin importarle la opinión ni los sentimientos de los demás.							

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

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