



**Liceo Boca de Arenal**

# Guía de trabajo autónomo No. 2

**2020**

# 9°

## Noveno

### Plan Nacional

**Heiner y Marjorie**

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.



Semana del 25 de abril al 29 de mayo.

Con la ayuda de un adulto repaso los 5 sentidos y señalo cada parte del cuerpo al ser mencionada.

# Los Cinco Sentidos

## del Cuerpo Humano



LOS SENTIDOS

PARTE DEL CUERPO

VERBO - ACCIÓN

LA VISTA

LOS OJOS



VER

EL OLFATO

LA NARIZ



OLER

EL OÍDO

LAS OREJAS



OIR

EL GUSTO

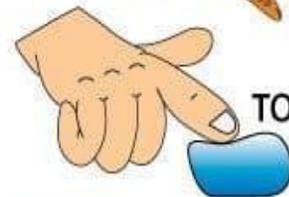
LA LENGUA



SABOREAR

EL TACTO

LA PIEL  
LA MANO



TOCAR

Utilizo lápiz de color para hacer la relación.



Traza una línea de color lo que puedo percibir con mis sentidos.

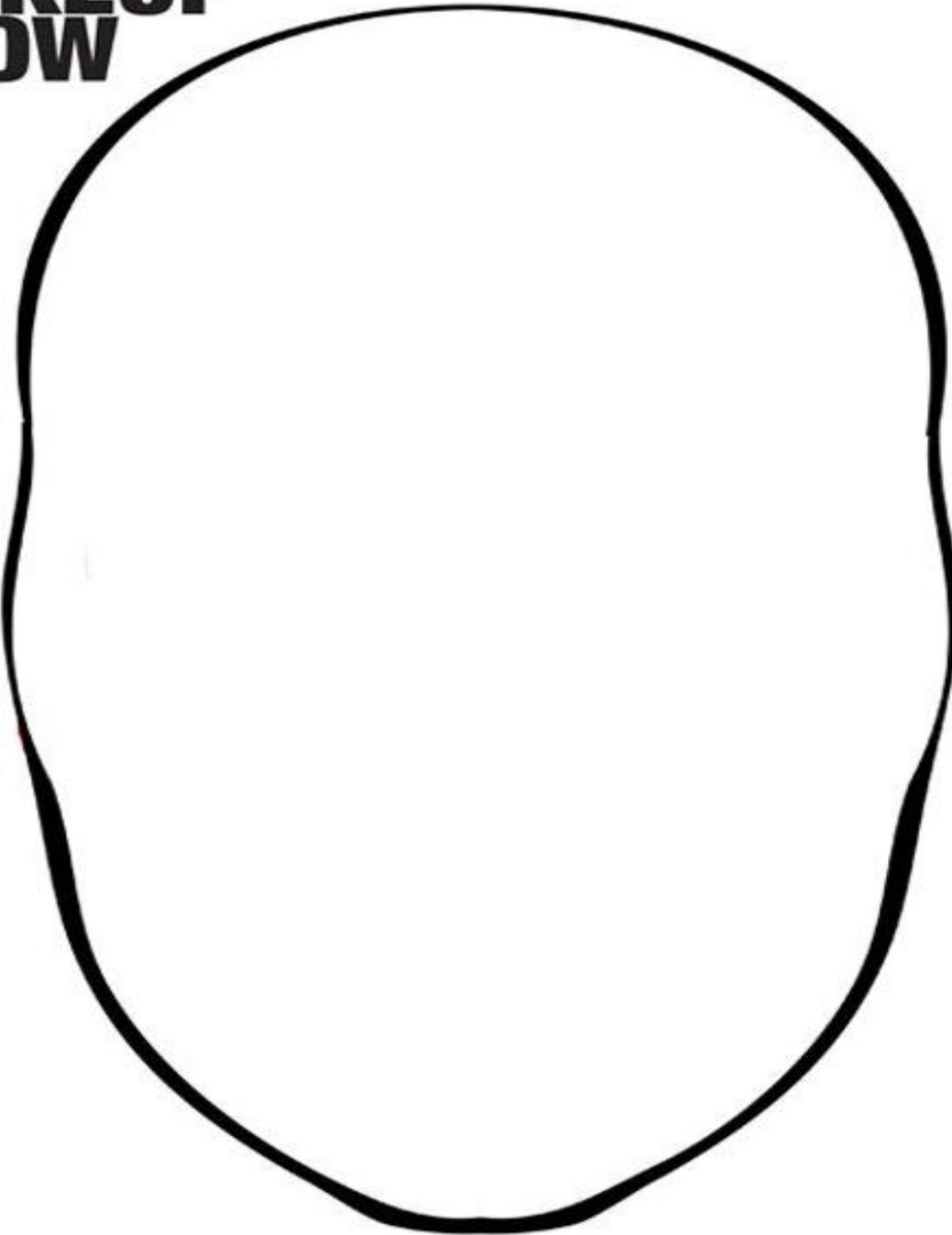


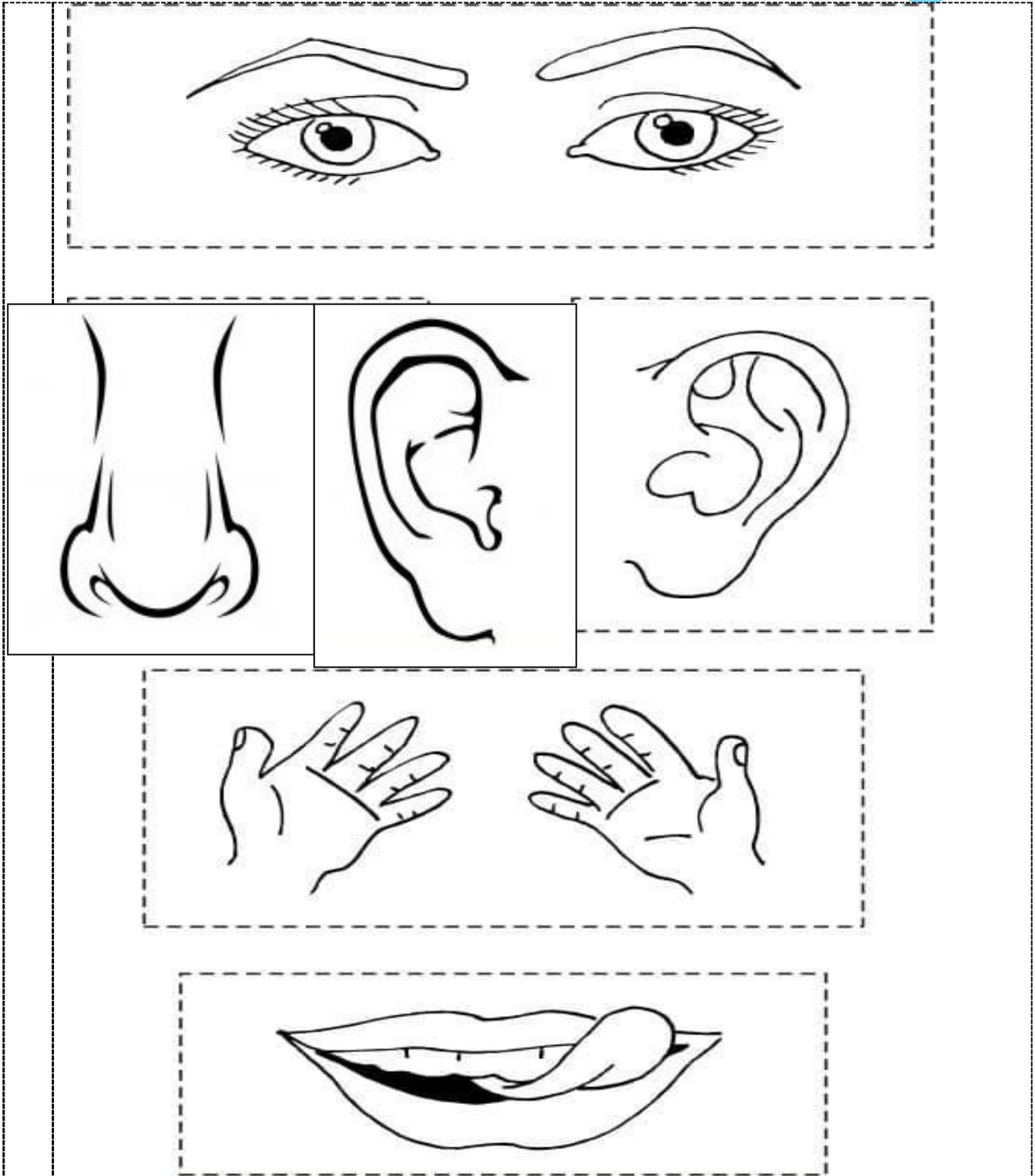
Semana del 1° al 5 de junio.

Practica:

1. Recortar las partes del rostro y colocar en el rostro en blanco. Forme el rostro.

**INLET  
DW**





**Guía de trabajo autónomo**  
**PLAN NACIONAL**

<b>Asignatura:</b> Español	<b>Nivel:</b> noveno HEINER Y MARJORIE
<b>Profesor(a):</b> Grace García Marín	

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

<b>Materiales o recursos que voy a necesitar</b>	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.
<b>Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar</b>	Es importante que el trabajo lo realice en un sitio cómodo, en el que pueda sentarme a leer y escribir sin inconvenientes.
<b>Tiempo en que se espera que realice la guía</b>	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.**

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

**1. Actividad:**

A continuación mostramos una ficha para llenar con datos personales. Debe llenar una en un momento de la semana. Apoyar al estudiante paso a paso.



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

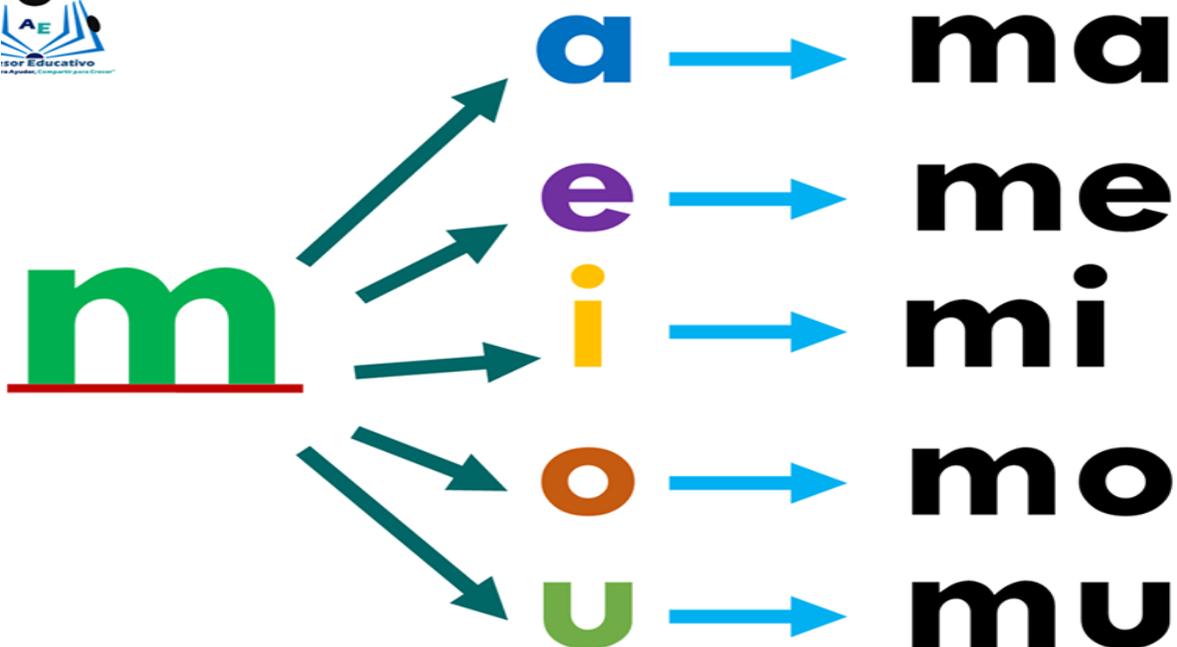
Indicaciones

Semana del 25 de abril al 29 de mayo.

Observe el video de You Tube. [https://drive.google.com/file/d/1QntE2K1mIdE0DkLGqBDf\\_bjv-s\\_zjeN/view?fbclid=IwAR3Hl2p1D53u184s\\_NKwY5LGrW2Ei0JieVreFvXStOgN6tCBRXe73IEYCNg](https://drive.google.com/file/d/1QntE2K1mIdE0DkLGqBDf_bjv-s_zjeN/view?fbclid=IwAR3Hl2p1D53u184s_NKwY5LGrW2Ei0JieVreFvXStOgN6tCBRXe73IEYCNg)

	 <p>MONO</p>		 <p>ÁRBOL</p>
<p><small>Página Educativa Madre Creativa <a href="https://dejesusgomez.blogspot.com">https://dejesusgomez.blogspot.com</a></small></p>		<p><small>Página Educativa Madre Creativa <a href="https://dejesusgomez.blogspot.com">https://dejesusgomez.blogspot.com</a></small></p>	
 <p>MANZANA</p>	 <p>M</p>	 <p>ABEJA</p>	 <p>A</p>

Actividad: Pronuncie los dos sonidos juntos. ma

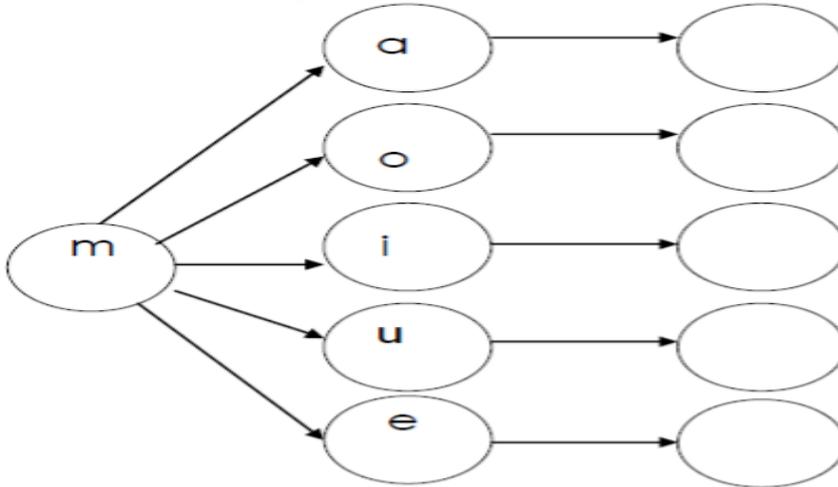



The diagram illustrates the combination of the letter 'm' with various vowels to form words. A large green 'm' is on the left. Five arrows point from it to the vowels 'a', 'e', 'i', 'o', and 'u'. From each vowel, a blue arrow points to the corresponding two-letter word: 'ma', 'me', 'mi', 'mo', and 'mu'.

**Practica:**

**Escribo la silabas con guía y apoyo de un adulto:**

Asocio cada grafema y escribo la sílaba que se forma.



Escribo cada sílaba en la línea correspondiente.

ma \_\_\_\_\_

mo \_\_\_\_\_

mi \_\_\_\_\_

mu \_\_\_\_\_

Asocio la ilustración con la sílaba con que inicia la palabra que le corresponde.

	mo
	ma
	me
	mu
	mi

Semana del 1° al 5 de junio  
Observe los videos de nuevo en You Tube.

 <small>Página Educativa Madre Creativa <a href="https://dejesusgomez.blogspot.com">https://dejesusgomez.blogspot.com</a></small>	 <b>SONAJA</b>	 <small>Página Educativa Madre Creativa <a href="https://dejesusgomez.blogspot.com">https://dejesusgomez.blogspot.com</a></small>	 <b>ÁRBOL</b>
 <b>SERPIENTE</b>	 <b>S</b>	 <b>ABEJA</b>	 <b>A</b>

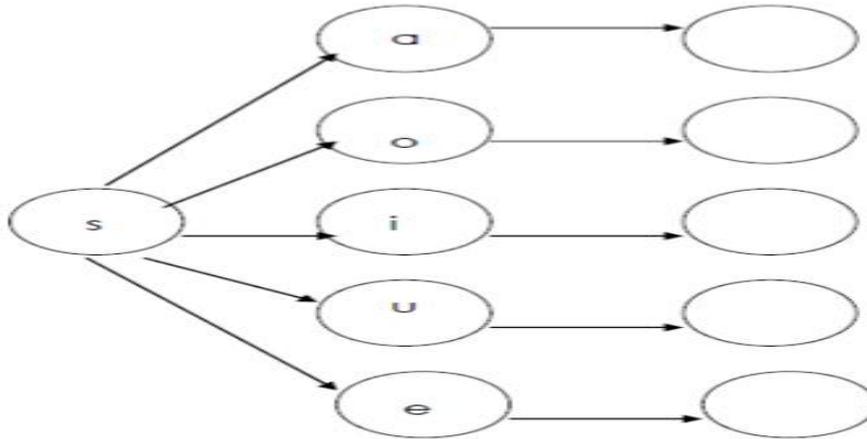
Actividad: Pronuncie los dos sonidos juntos. **sa**

Diagram illustrating the combination of the letter **s** with vowels to form words:

- s** + **a** = **sa**
- s** + **e** = **se**
- s** + **i** = **si**
- s** + **o** = **so**
- s** + **u** = **su**

## Practica

Escribe la sílaba que se forma al fusionar cada fonema.



Escribe cada sílaba en la línea correspondiente.

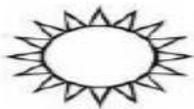
sa \_\_\_\_\_  
so \_\_\_\_\_  
si \_\_\_\_\_  
su \_\_\_\_\_  
se \_\_\_\_\_

sa – si – su – se – so

Asocie el dibujo con la sílaba inicial de la palabra.



SU



SO



SI

<b>Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender</b>	
Reviso las acciones realizadas <b>durante</b> 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"/> 

<b>Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender</b>	
Valoro lo realizado <b>al terminar</b> 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

<b>Asignatura:</b> Estudios Sociales	<b>Nivel:</b> Noveno
<b>Profesor(a):</b> Patricia García Chaves	Margorie Landero

### 1. La persona estudiante se prepara para hacer la guía

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

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

### 2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

Indicaciones  <b>Actividad</b> <b>Video Gestos de</b> <b>Apoio</b>  Preguntas para reflexionar y responder	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocimiento de conceptos espaciales: arriba – abajo-adentro – afuera</li> <li>• La geografía para mi ubicación espacial:</li> <li>• ¿dónde vivo con mi familia?,</li> <li>• ¿dónde queda mi colegio?,</li> <li>• <u>soy parte de un país y de un planeta.</u></li> </ul>
--	--

### 3. Pongo en práctica lo aprendido en clase

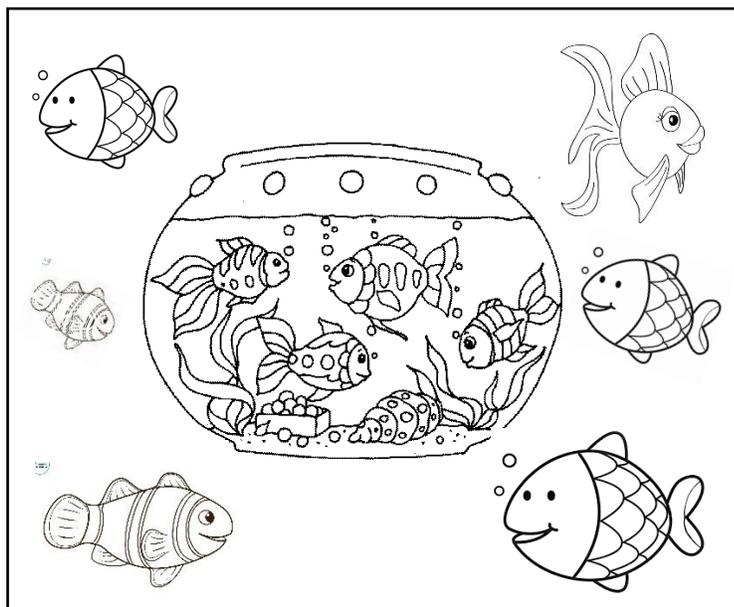
Indicaciones

- Realizar ejercicios sencillos de **adentro y afuera**
- Realizar ejercicios sencillos **abajo y arriba**

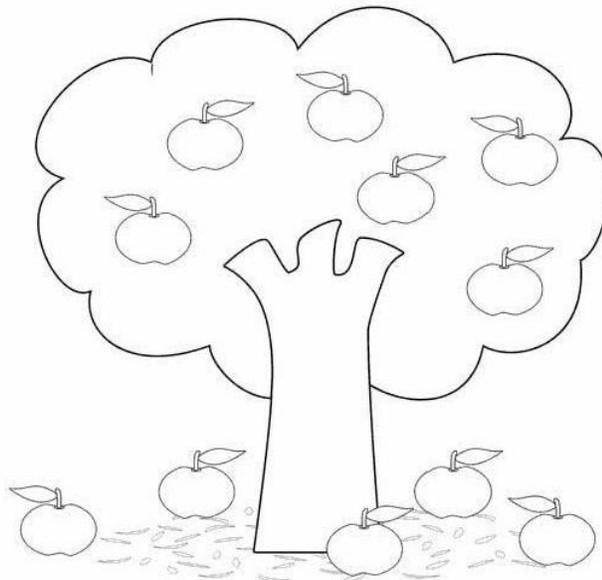
Pinte el animal que está dentro de la caja



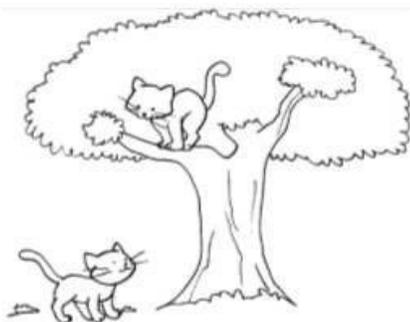
Coloreo los peces dentro de la pecera



Pinta las manzanas que están **debajo** del árbol

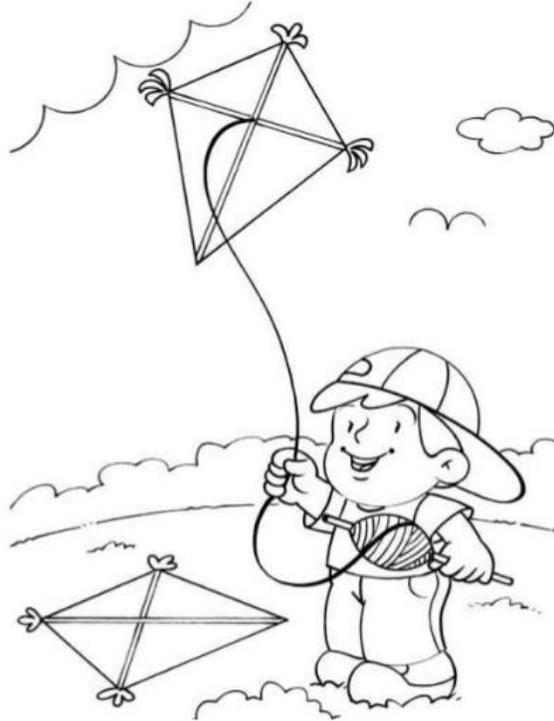


Encierra en un **círculo** todos los elementos que se encuentran **abajo**.



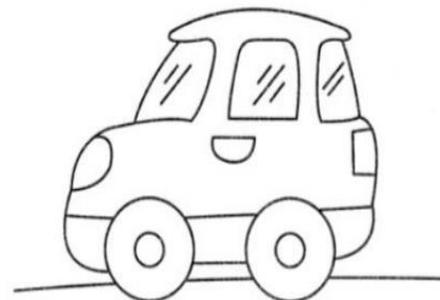
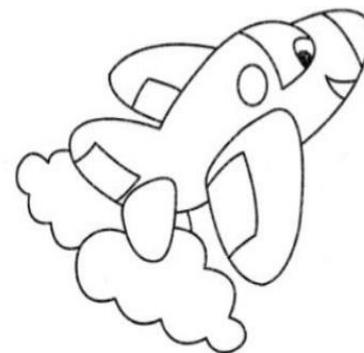
Colorea el cometa que esta **arriba**

MI COMETA ESTÁ MUY ARRIBA



encuentra abajo.

Colorea el objeto que se encuentra arriba y  
marca con una **X** el que se encuentra abajo



**Guía de trabajo autónomo**  
**PLAN NACIONAL**

<b>Asignatura:</b> Matemáticas.	<b>Nivel:</b> noveno HEINER Y MARJORIE
<b>Profesor(a):</b> Grace García Marín	



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

<b>Materiales o recursos que voy a necesitar</b>	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.
<b>Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar</b>	Es importante que el trabajo lo realice en un sitio cómodo, en el que pueda sentarme a leer y escribir sin inconvenientes.
<b>Tiempo en que se espera que realice la guía</b>	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.**

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



Indicaciones

Semana del 25 de abril al 29 de mayo.

Observe el video de You Tube. <https://www.youtube.com/watch?v=9BX6c0vhUSE>  
Seguidamente escribo los números del seis en adelante.

<b>seis</b>									
<b>siete</b>									
<b>ocho</b>									
<b>nueve</b>									
<b>diez</b>									

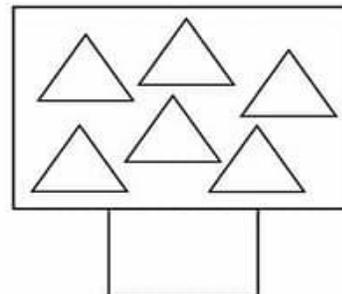
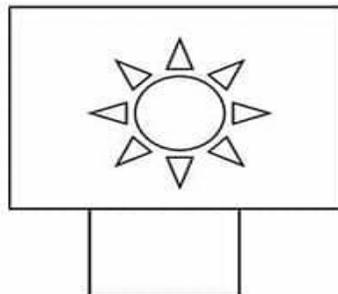
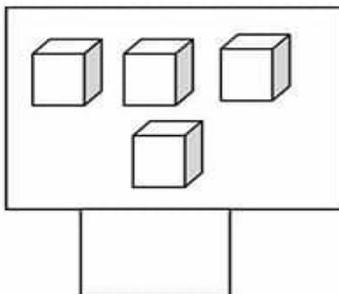
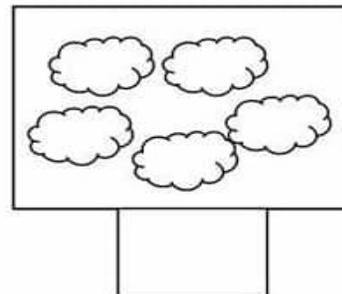
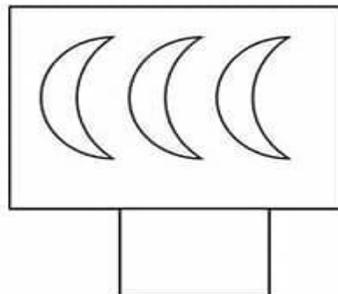
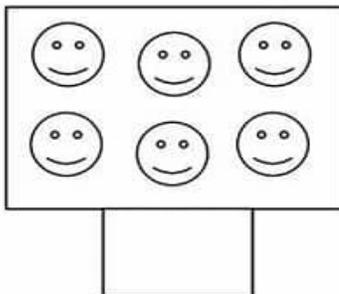
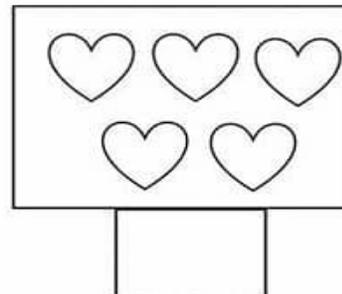
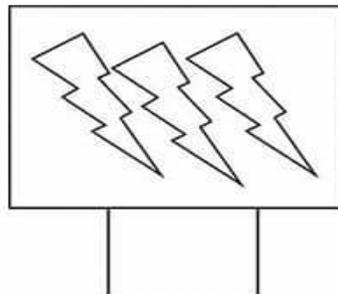
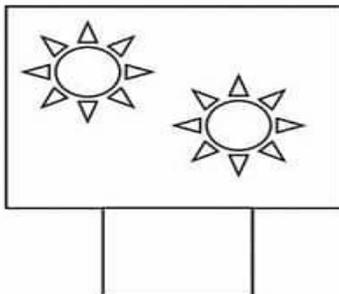
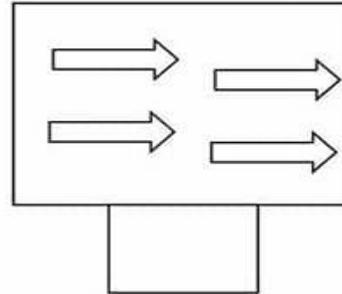
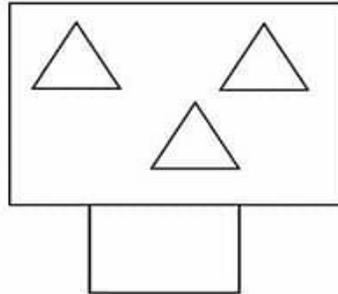
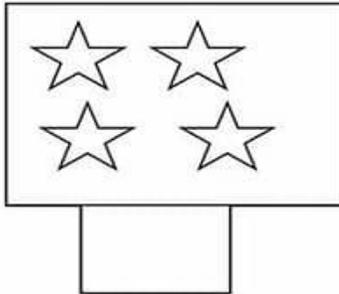
Semana del 1° al 5 de junio

Observe los videos de nuevo en You Tube.

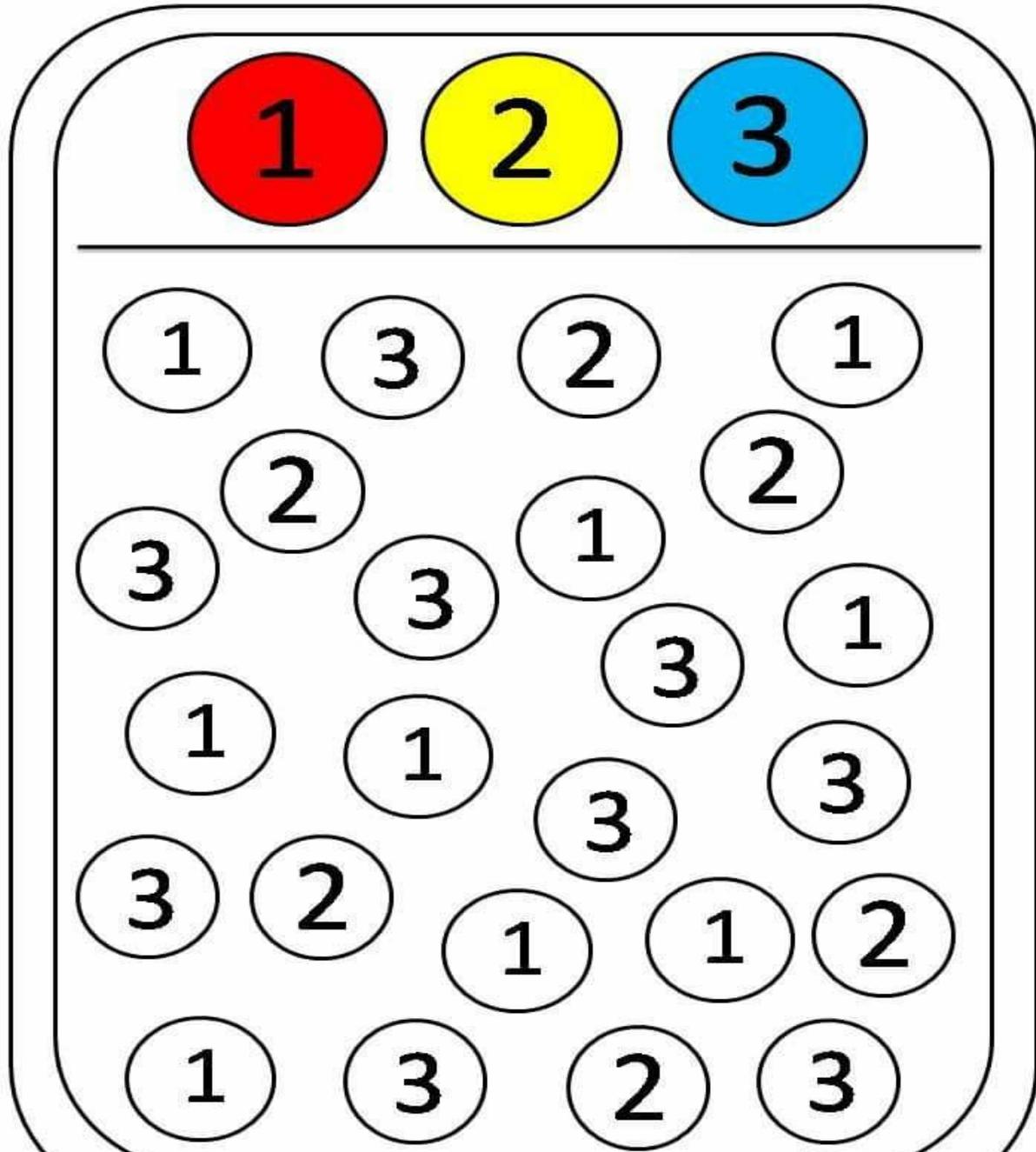
<https://www.youtube.com/watch?v=9BX6c0vhUSE>

[https://www.youtube.com/watch?v=Nt\\_1HKwZ5co](https://www.youtube.com/watch?v=Nt_1HKwZ5co)

Actividad 2: Seleccione y escriba el número del 1 al 5.



**Actividad:**  
Identifique y pinte el número 1 de color rojo, el 2 de color amarillo, el 3 de celeste.



<b>Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender</b>	
Reviso las acciones realizadas <b>durante</b> 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"/> 

<b>Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender</b>	
Valoro lo realizado <b>al terminar</b> 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.

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



### 2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

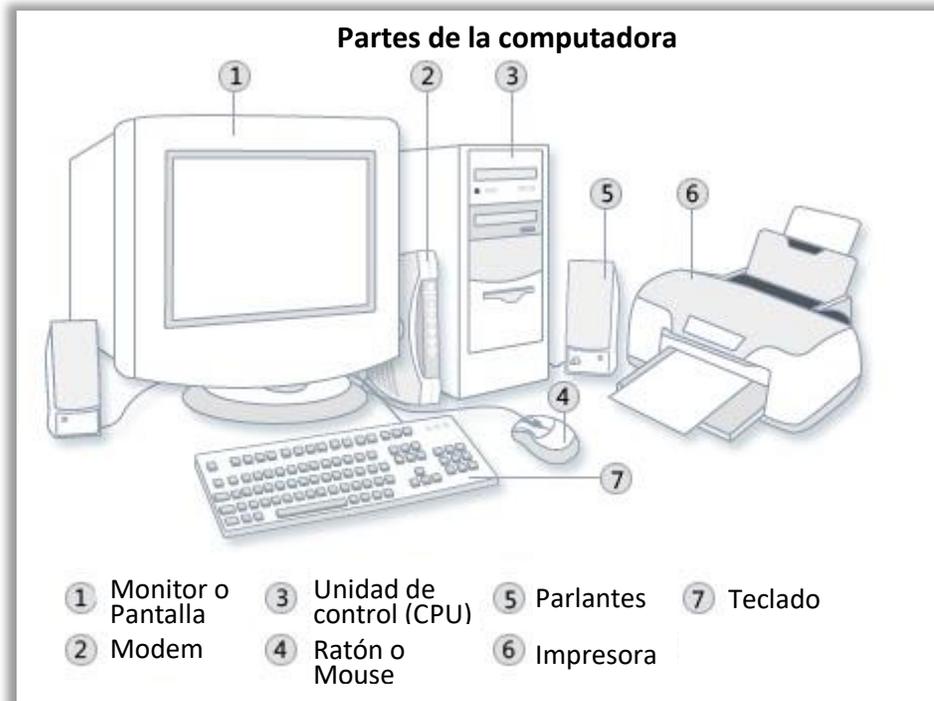
<b>Indicaciones</b>	Realice un repaso de lo visto en clase:  ▪ Partes de la computadora
<b>Actividad</b>  <b>Preguntas para reflexionar y responder</b>	<b>Partes de la computadora</b>  ▪ ¿Conoces todas las partes que conforman una computadora y la funcionalidad de ellas? Anote en su portafolio o cuaderno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



### 3. Pongo en práctica lo aprendido en clase.

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

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



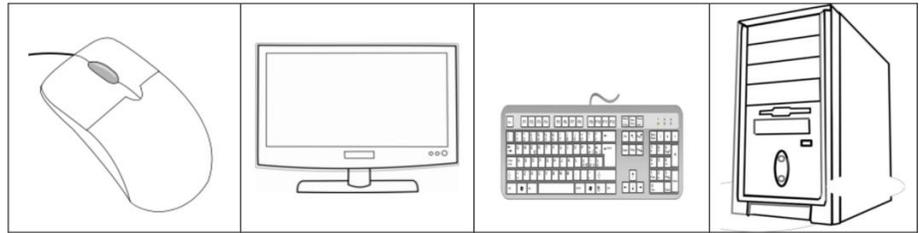
### Funciones de las partes del computador

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.

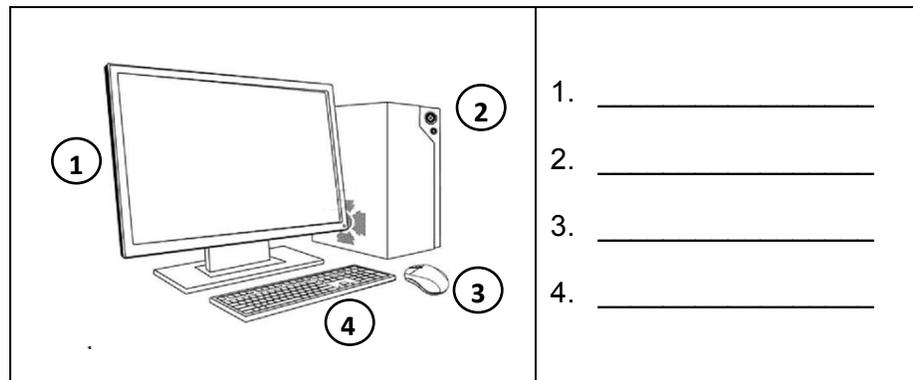
Nota: existen muchas otras partes de la computadora como el **micrófono, audífonos, cámara web, escáner**, dispositivos de almacenamiento como las **llave maya o disco duro**, entre muchos otros más.

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: \_\_\_\_<sup>th</sup> Grade

Subject: English

Task 1. Coloree el número de estrella indicado.

Color the number of stars indicated.

six	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
three	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
two	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
five	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
nine	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
four	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
eight	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
ten	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
seven	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
one	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

www.materialforteachers.com

Task 3. Corte y pegue de acuerdo al números de dedos, use la ficha de abajo.

Cut and paste according to the number of fingers.



six



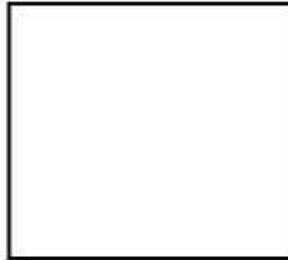
one



five



four



two



nine



eight



three

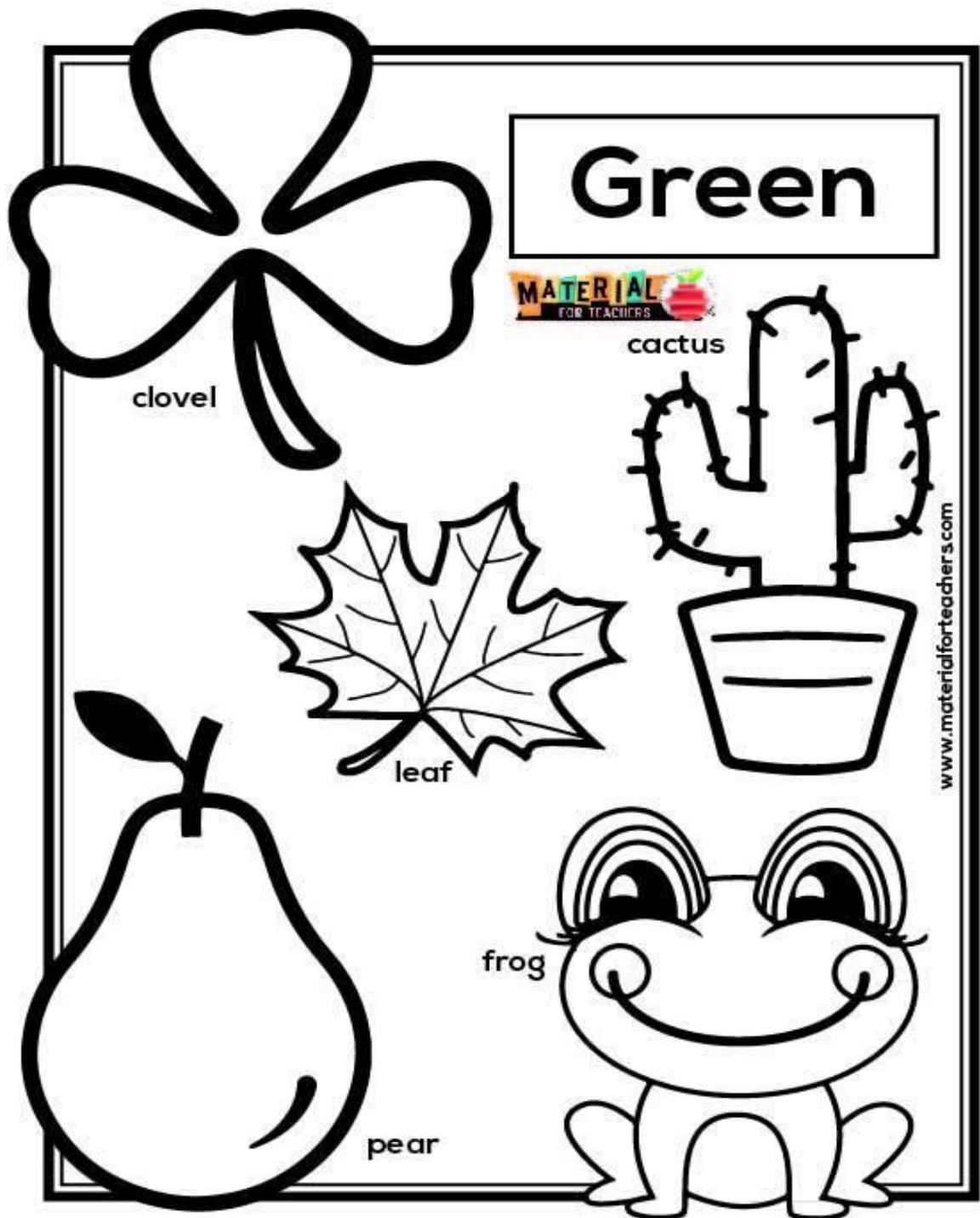


seven

www.materialforteachers.com

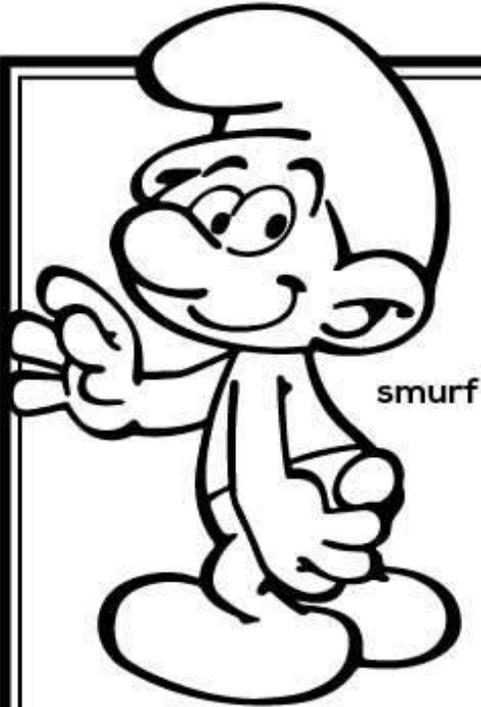


Task 4. Coloree de acuerdo al color indicado



# Blue

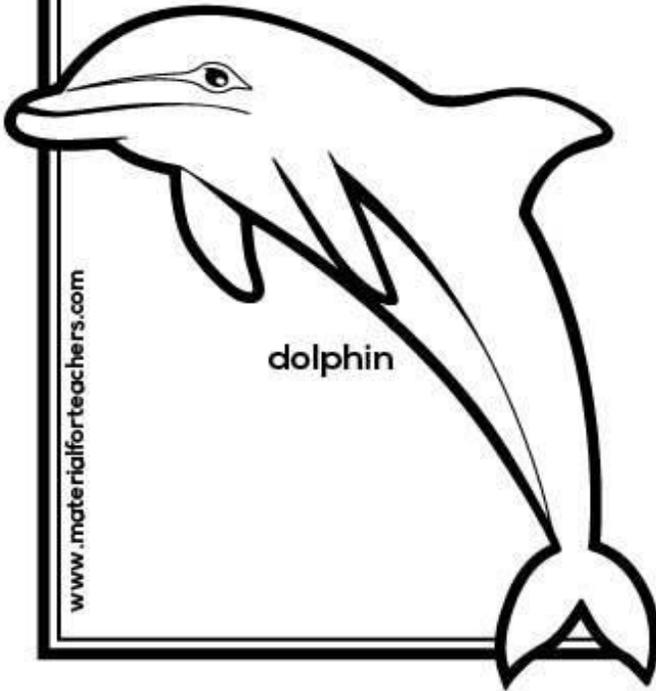
MATERIAL FOR TEACHERS



smurf

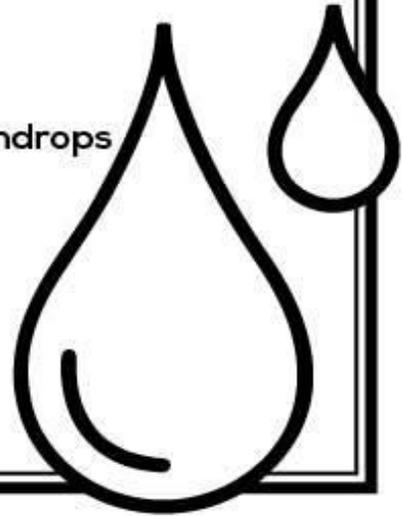


gloves

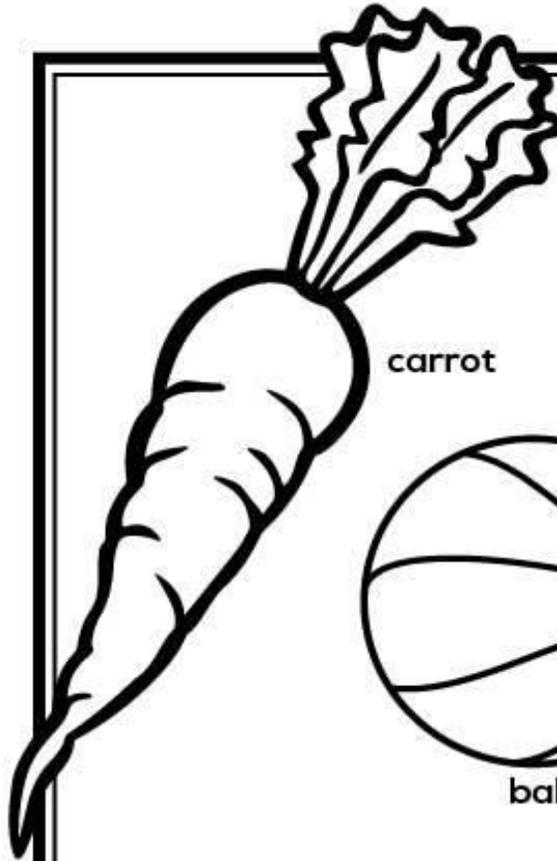


dolphin

raindrops



# Orange



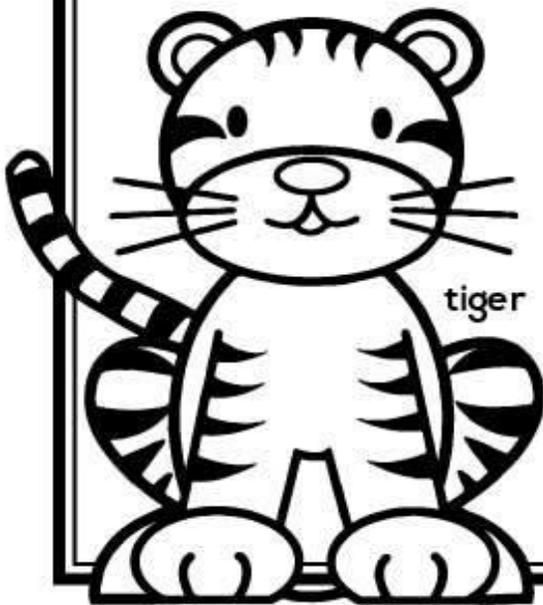
carrot



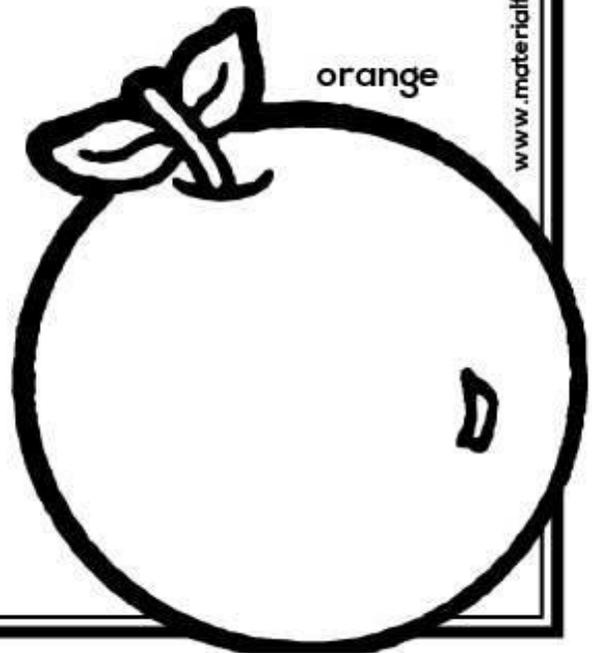
ball



pumpkin



tiger



orange

## 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 Jiménez Quiros  
Nivel: Noveno  
Asignatura: Artes Plásticas



### 1. Me preparo para hacer la guía

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

<p>Cuaderno de dibujo u hojas blancas. Lápiz Lapicero.</p>	<p><i>El educador/a sugiere:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Materiales generales. Mesa o escritorio limpio.</i></li> <li>• <i>Hojas blancas o cuaderno de dibujo.</i></li> <li>• <i>Laminas de trabajo</i></li> <li>• <i>Lápiz para dibujar</i></li> <li>• <i>Borrador</i></li> <li>• <i>Lápices de color</i></li> <li>• <i>Pintura, pinceles, vaso para el agua, platito para mezclar pintura y pañito para limpiar y secar los pinceles.</i></li> </ul>
<p>Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar</p>	<p>Luz preferiblemente natural. Limpio el escritorio, mesa o lugar de trabajo.</p>
<p>Tiempo en que se espera que realice la guía</p>	<p>Trabajo para semana uno y dos</p>



### 2. Voy a aprender.

<p>Indicaciones</p>	<p><i>Leer las indicaciones</i> <i>Cubismo</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Seguir los pasos para la realización de trabajo</i></li> </ul>
<p>Actividad Preguntas para</p>	<p><b>¡Armando mi rostro!</b> <b>Coloreo, recorto y armo</b></p>



reflexionar y responder

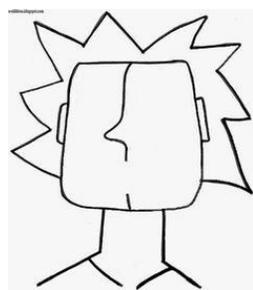
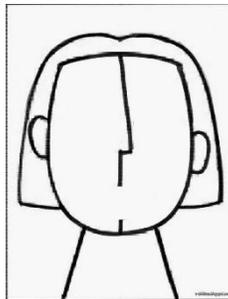
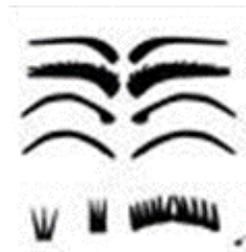
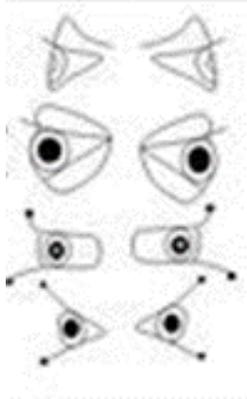


### 3. Pongo en práctica lo aprendido en clase

Indicaciones

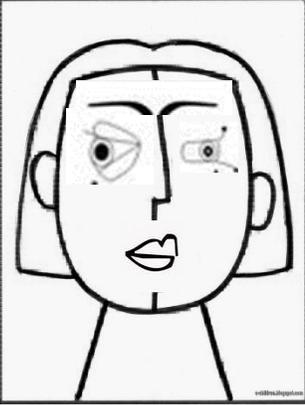
**PARA LA SIGUIENTE ACTIVIDAD LE VOY A PEDIR AYUDA ALGUN MIEMBRO DE LA FAMILIA PARA QUE ME SUPERVISE MI TRABAJO**

- *El docente suministra una serie de fichas que debo colorear con lápiz de color*



Cuando tengo todas las láminas coloreadas, recorto las piezas que quiero pegar en la ficha del rostro



	
<p>Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Seguir las pautas durante el proceso.</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Leer las indicaciones y trabajos solicitados.</i></li> <li>○ <i>Se debe “devolver” a alguna indicación en caso de no haber comprendido qué hacer.</i></li> <li>○ <i>Reviso el trabajo solicitado, para ver si me faltó hacer alguna actividad</i></li> </ul> </li> </ul>

<p><b>Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender</b></p>	
<p>Reviso las acciones realizadas <b>durante</b> la construcción del trabajo.</p>	
<p>Marco una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas</p>	
<p>¿Leí las indicaciones con detenimiento?</p>	<p> <input type="checkbox"/>   <input type="checkbox"/>  </p>
<p>¿Subrayé las palabras que no conocía?</p>	<p> <input type="checkbox"/>   <input type="checkbox"/>  </p>
<p>¿Busqué en el diccionario o consulté con un familiar el significado de las palabras que no conocía?</p>	<p> <input type="checkbox"/>   <input type="checkbox"/>  </p>
<p>¿Me devolví a leer las indicaciones cuando no comprendí qué hacer?</p>	<p> <input type="checkbox"/>   <input type="checkbox"/>  </p>



**Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender**

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

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

¿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?

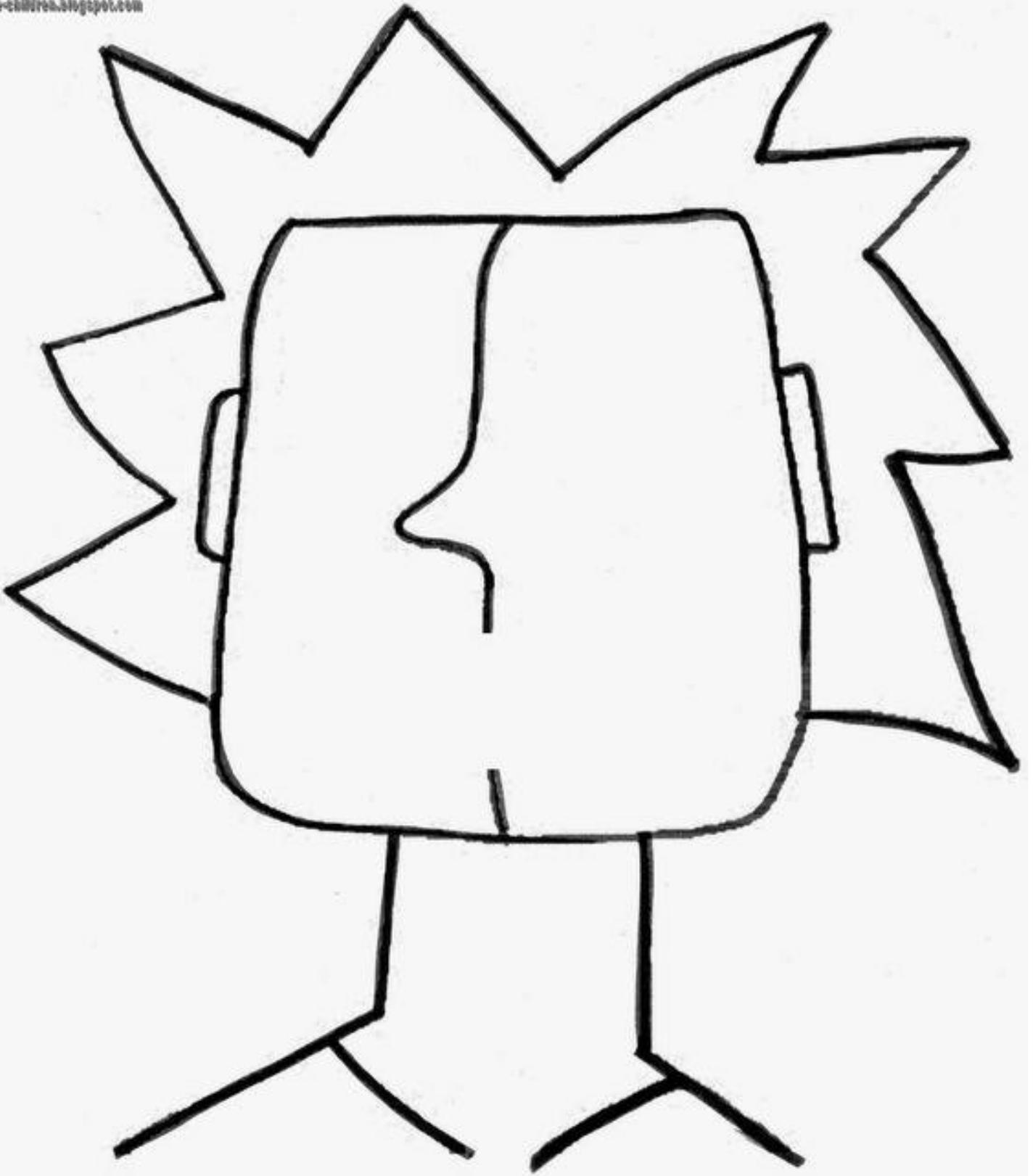


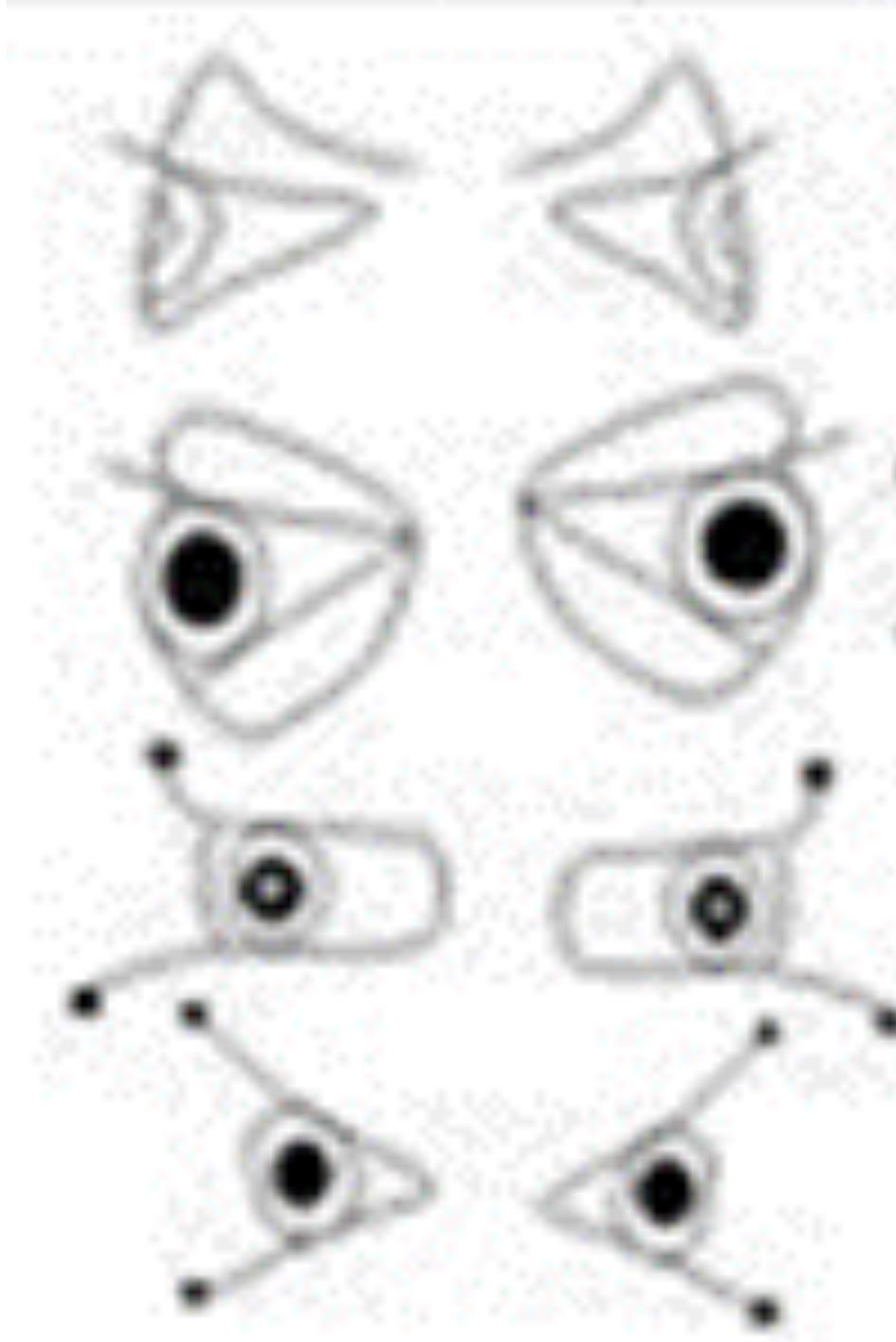
Explico ¿Cuál fue la parte favorito del trabajo?

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

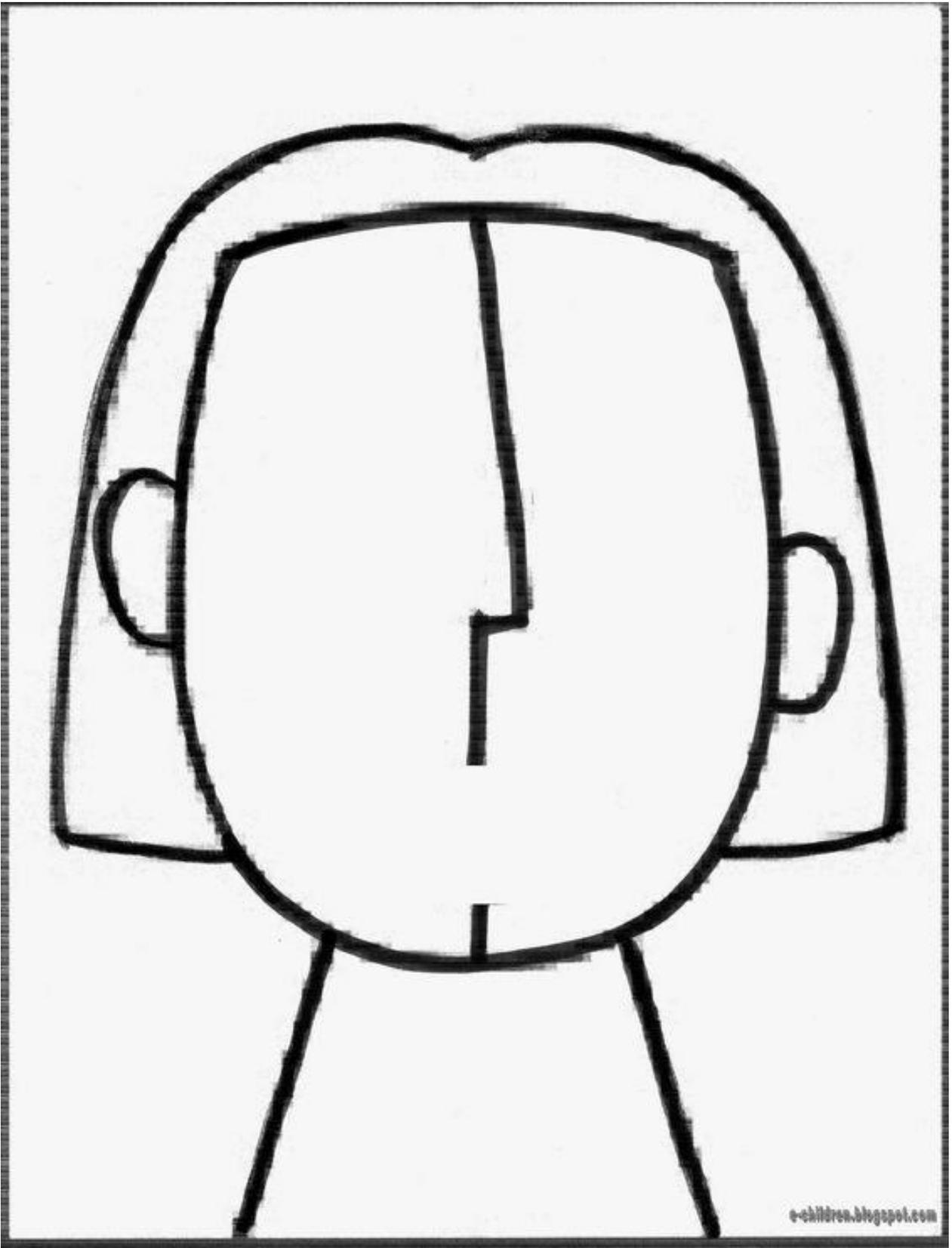


e-children.blogspot.com









**Centro Educativo:** Liceo Boca de Arenal

**Servicio educativo:** III ciclo y ciclo Diversificado vocacional

**Educador:** Luis Antonio López Vargas

**Nivel:** Noveno año

**Asignatura:** Artes Industriales

**Teléfono:** 88077281



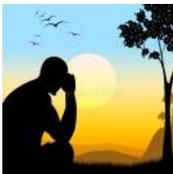
### Me preparo para hacer la guía

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

Materiales o recursos que voy a necesitar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lápiz, lápices de color, borrador, maquinilla, hojas blancas</li> </ul>
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mesa con espacio para trabajar limpio y ordenado.</li> <li>• Buena iluminación preferiblemente natural.</li> <li>• Un lugar fresco y tranquilo.</li> </ul>
Tiempo en que se espera que realice la guía	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En cada una de las actividades se establece el tiempo estimado.</li> </ul>



### Voy a recordar lo aprendido en clase.

<p><b>Indicaciones Generales</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realice cada una de las actividades que se solicita en esta guía de trabajo, para ello recuerde que puede utilizar los materiales entregados: cartulinitas, lápiz de color, pinturas, etc.</li> <li>• Lea cuidadosamente las indicaciones antes de iniciar las actividades.</li> <li>• Tiempo estimado 1 hora por actividad.</li> </ul>
<p><b>Preguntas para reflexionar y responder</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Que he aprendido con esta nueva experiencia de aprendizaje?</li> <li>• ¿Qué es lo que más me ha gustado de esta experiencia?</li> </ul> 

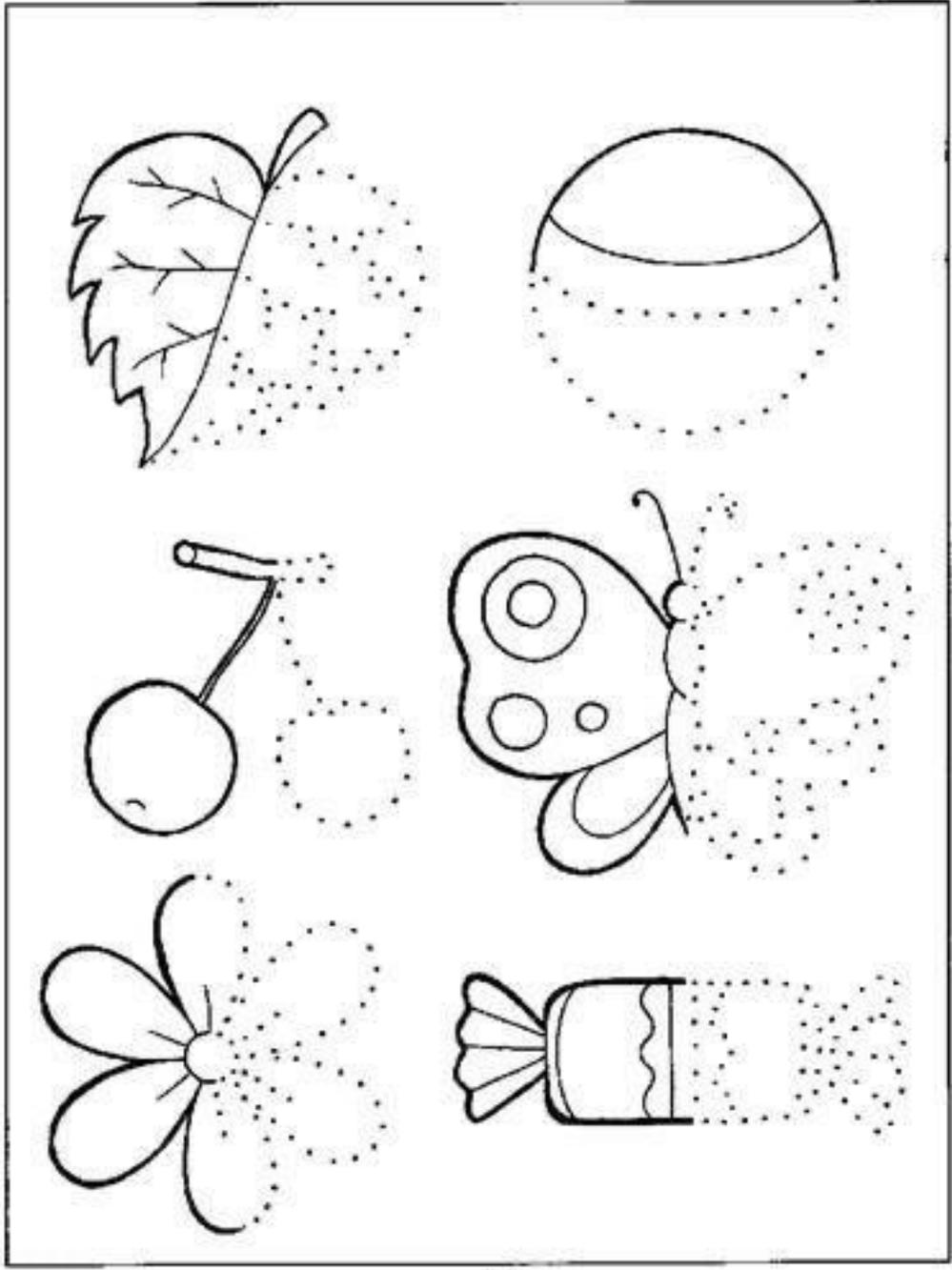


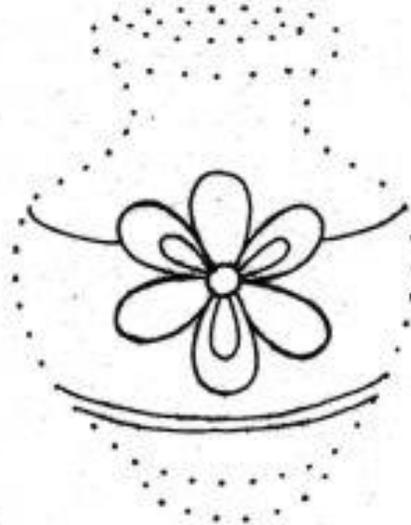
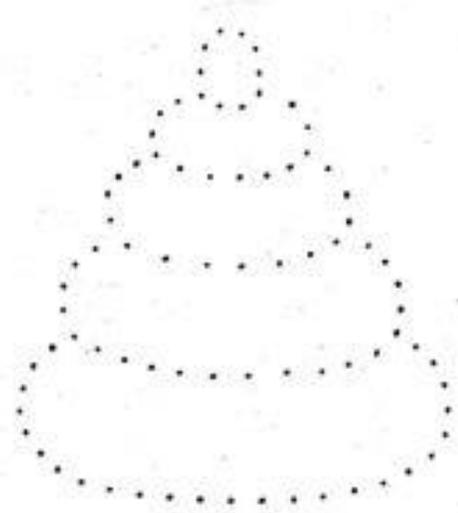
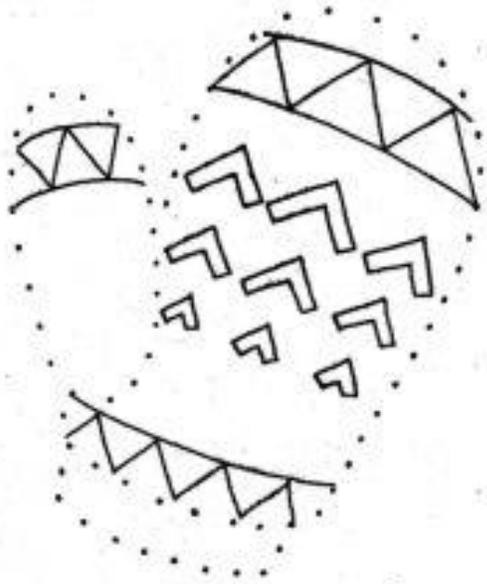
**Actividad #1**

• **Semana del 11 al 18 de mayo de 2020**

**Actividad por realizar**

• *Complete los siguientes dibujos y colore.*







**Actividad #2**

• **Semana del 25 al 29 de mayo de 2020**

**Actividad por realizar**

• **Identifique los colores y colorea según corresponda**

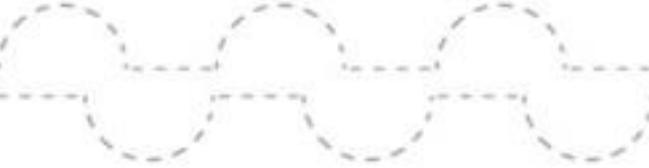




Actividad por realizar

Con lápiz o lápices de color trace las líneas para ayudar a los perritos a llegar a casa y colorea los dibujos

Ayuda a estos perritos a llegar a sus casetas. Colorea la ficha.



## Guía de trabajo autónomo PLAN NACIONAL

<b>Asignatura:</b> Habilidades	<b>Nivel:</b> 9°,10°.
<b>Profesor(a):</b> Grace García Marín	



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

<b>Materiales o recursos que voy a necesitar</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Puedo usar una sabana o manta,</li> <li>2. Necesita un teléfono para evidenciar la actividad.</li> <li>3. Recuerde guardar la información como parte del portafolio.</li> </ol>
<b>Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar</b>	Es importante que el trabajo lo realice en un sitio cómodo, en el que pueda sentarme y moverse sin inconvenientes.
<b>Tiempo en que se espera que realice la guía</b>	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.

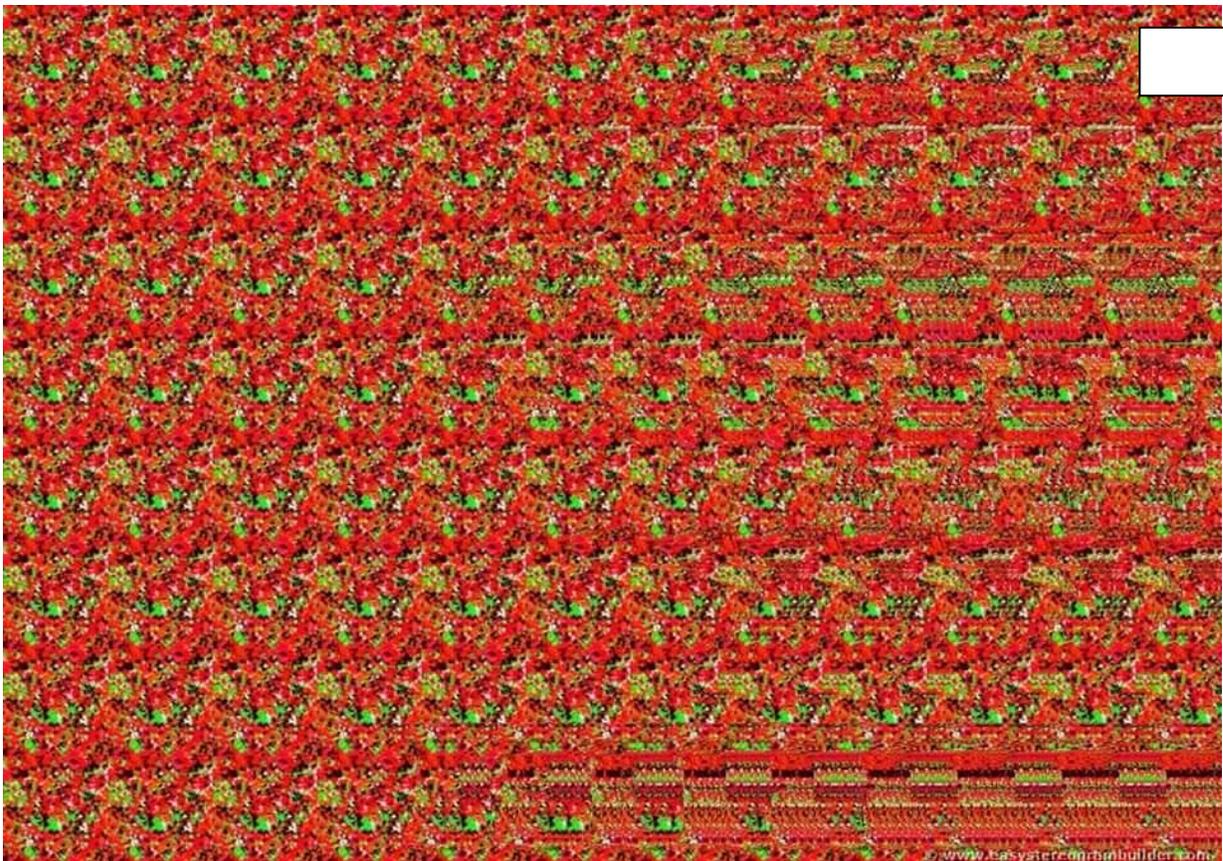
<b>Indicaciones</b>	Repasar y recordar el material visto en clase.
<b>Actividad</b>  Preguntas para reflexionar y responder	¿Qué he aprendido? ¿Cómo lo aplico en mi vida?



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:

Desarrollando habilidades de trabajo en equipo. Realizo actividades donde apoyo a mi madre o padre en labores del hogar o el campo.

Selecciono una actividad y apoyo a mi madre o padre.



<b>Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender</b>	
Reviso las acciones realizadas <b>durante</b> 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"/> 

<b>Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender</b>	
Valoro lo realizado <b>al terminar</b> 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 (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 de Boca Arenal  
Educador/a: Jeanneth Zamora Segura  
Nivel: **Noveno año.**  
Asignatura: **Educación para el Hogar**



### 1. Me preparo para hacer la guía

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

Materiales o recursos que voy a necesitar	<p><i>El educador/a sugiere:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lápices de color o pinturas de agua</li> <li>• Pinceles</li> <li>• Goma, tijeras, regla</li> <li>• Hojas bon, o cartulinas tamaño carta.</li> <li>• Lápiz grafito</li> </ul>
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para realizar esta guía de trabajo, necesito la ayuda de todos los miembros de mi familia, para que me lea las instrucciones, me ayude y me acompañe en la resolución.</li> <li>• El lugar donde se trabaje debe ser cómodo, iluminado y con espacio para colocar los materiales que se vaya a necesitar.</li> <li>• Antes de iniciar debo lavar muy bien mis manos, así como cuando tomo mis momentos de descanso</li> </ul>
Tiempo en que se espera que realice la guía	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los días martes y miércoles )</li> </ul>



### 2. Pongo en práctica lo aprendido en clase.

Indicaciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los chicos realizaran manualidades con material reciclado que hay en casa, como ya se ha visto en clase.</li> <li>• Con ayuda de un adulto responsable trabajaré las manualidades.</li> </ul>
Actividad	<p><i>Al terminar la actividad responda las siguientes preguntas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Comprendí las indicaciones que me dieron?</li> <li>• ¿Realice la actividad asignada?</li> <li>• ¿Qué dificultades tuve para realizar estas actividades?</li> <li>• ¿Cómo puedo hacerlo mejor?</li> </ul>
Preguntas para reflexionar y responder	



### 3. Pongo en práctica lo aprendido en clase

Indicaciones	<ul style="list-style-type: none"><li>• Converse con su núcleo familiar los cuidados que hay que tener con las tarjetas de débito. Que es ahorro y cómo podemos ahorrar.</li><li>• Una vez que lo conversen, tomen las medidas necesarias para poner en prácticas el ahorro en nuestro hogar.</li></ul>
Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Leer las indicaciones solicitadas.</li><li>○ Escribir y subrayar las palabras que no conoce y buscar su significado.</li><li>○ Sugerir “devolverse” a alguna indicación en caso de no haber comprendido qué hacer.</li><li>○ Reviso si realicé todo lo solicitado o me faltó hacer alguna actividad</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>• Genera <b>reflexión</b> sobre lo realizado a través de plantear preguntas como:<ul style="list-style-type: none"><li>○ ¿Qué sabía antes de estos temas y qué sé ahora?</li><li>○ ¿Qué puedo mejorar de mi trabajo?</li><li>○ ¿Cómo le puedo explicar a otra persona lo que aprendí?</li></ul></li></ul>

Ejemplo de matriz de autorregulación y evaluación que puede incluir en la guía de trabajo autónomo:

<b>Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender</b>	
Reviso las acciones realizadas <b>durante</b> 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?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
--	--

<b>Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender</b>	
Valoro lo realizado <b>al terminar</b> 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?	

**Realice la siguiente actividad**



<b>Indicaciones</b>	<b>Con la ayuda de su núcleo familiar, realice, realice una actividad de cómo invertir su dinero.</b>
<b>Actividad</b>	<p><b>Van a realizar una actividad donde todas las acciones que hagan dentro del hogar tienen un valor.</b></p> <p><b>Por ejemplo: toda la actividad tiene un valor de mil puntos. A continuación se le desglosa cuánto cuesta cada una de ella.</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Lavarse las manos, tiene un valor de 200 puntos.</b></li><li><b>2. Hacer actividad física, tiene un valor de 300 puntos.</b></li><li><b>3. Hacer la guía autónoma, tiene un valor de 300 puntos.</b></li><li><b>4. Ayudar en las labores del hogar, tiene un valor de 200 puntos.</b></li></ol> <p><b>Esto lo tiene que hacer durante el día, e ir anotando cuando lo realizan y dan por concluido la actividad. Si, durante el día les falta una actividad deberán de empezar de nuevo el día siguiente.</b></p> <p><b>Cuando hayan terminado todo, deben de ir donde sus padres, con lo anotado y cambiar los puntos, por alguna comida de su preferencia.</b></p>

### **Notas importantes**

- ❖ Recuerde este trabajo debe ser presentado de forma individual.**
- ❖ Deje ser creativo y original**
- ❖ Este trabajo debe ser presentado el día 21 de mayo del 2020.**

## 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: Noveno  
Asignatura: Educación Musical



### 1. Me preparo para hacer la guía

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

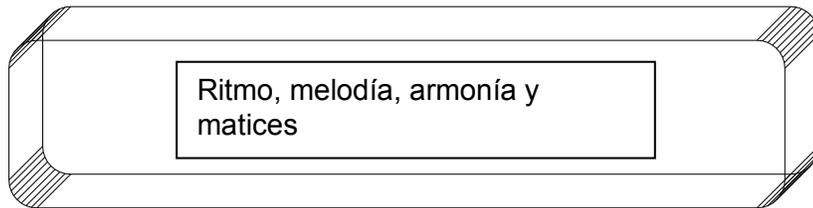
Materiales o recursos que voy a necesitar	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dispositivo móvil (celular, computadora o Tablet) e internet si dispone del recurso.</li> <li>Materiales generales como cuaderno de educación musical.</li> </ul>
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	Ubico 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.

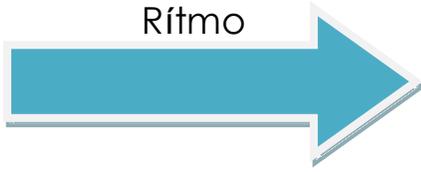
*Indicaciones  
Actividad*

Vamos a comenzar viendo cuáles son elementos constitutivos de la música.  
Los elementos constitutivos de la música son:





Rítmico



El **ritmo** puede definirse como la combinación armoniosa de sonidos, voces o palabras, que incluyen las pausas, los silencios y los cortes necesarios para que resulte grato a los sentidos.

A continuación, un link donde pueden ver y entender de otras maneras lo que es el ritmo y sus características:

<https://www.youtube.com/watch?v=KtQ-Zxd2jLg>



### 3. Pongo en práctica lo aprendido en clase

I	<p>Existen diferentes tipos de ritmo:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;">Rítmico por repetición</div> <div style="font-size: 2em;">↔</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;">Por alternancia</div> </div>
Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse	<p>Con el fin de reflexionar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Tuve dificultad con alguna de las actividades planteadas? ¿Por qué?</li> <li>• ¿Qué me llamó más la atención de la actividad?</li> <li>• ¿Me siento satisfecho con el trabajo realizado?</li> <li>• ¿Cómo le puedo explicar a otra persona lo que aprendí?</li> </ul>

<b>Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender</b>	
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 conseguir toda la información solicitada?



¿Me quedó clara la información escrita dada por el docente?



¿Pude aportar una comparación entre el compositor de música clásica y el artista o grupo actual?



¿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?



## 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"><li>• <i>Materiales generales como lapicero, lápiz, cuaderno de Educación Musical, hojas.</i></li><li>• <i>Dispositivo móvil (celular, computadora o Tablet) e internet, si se dispone del recurso.</i></li></ul>
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	Ubico un lugar donde pueda estar cómodo, con suficiente espacio, en silencio 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	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Antes de iniciar la actividad:</b></li></ul> Reflexionamos acerca de los ritmos presentes en la naturaleza y el cuerpo vistos en clase.
Actividad Preguntas para reflexionar y responder	<ul style="list-style-type: none"><li>• Teniendo en cuenta lo anterior, analizo y respondo las siguientes preguntas en mi cuaderno de música.</li></ul> <p><i>¿Qué es el ritmo?</i></p> <p><i>¿Para qué sirve el ritmo?</i></p> <p><i>¿Por qué es importante el ritmo en la vida del ser humano?</i></p> <p><i>¿En cuáles partes de nuestro cuerpo, sistemas y órganos está presente el ritmo?</i></p> <p><i>¿Cómo se presenta el ritmo en la naturaleza?</i></p>



### 3. Pongo en práctica lo aprendido en clase

<p>Indicaciones</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Identifique el ritmo en el cuerpo en actividades corporales; anote en su cuaderno de música al menos tres partes de su cuerpo donde identificó el ritmo.</i></li><li>• <i>Anote cual fue el proceso que realizo para identificar el ritmo en las diferentes actividades.</i></li><li>• <i>Escuche atentamente los sonidos (naturales) o artificiales fuera del hogar e identifique, en cuáles de ellos se produce ritmo y anótelos en el cuaderno de música.</i></li><li>• <i>Realice un conversatorio con alguna persona que se encuentre en su hogar, méncioneles que aprendió del ritmo y cómo podemos encontrarlos en el cuerpo y la naturaleza.</i></li></ul>
<p style="text-align: center;"><b>Material de apoyo:</b></p> <p>Para encontrar la presencia del ritmo en la naturaleza, así como en la cotidianidad vamos a identificarlo en algunas de nuestras funciones corporales (actividades diversas de los seres vivos como caminar, correr, hablar, bailar, moverse, respirar, comer entre otros), (eventos de la naturaleza, lluvia, viento, olas del mar, relámpagos, entre otros).</p>	
<p>Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse</p>	<p style="text-align: center;"><b>Con el fin de reflexionar responda de forma verbal las siguientes preguntas.</b></p> <p><i>¿Qué no sabía antes del ritmo y que se ahora?</i></p> <p><i>¿Tuve dificultad con alguna de las actividades planteadas?</i></p> <p><i>¿Logre identificar el ritmo en los diferentes entornos?</i></p> <p><i>¿Disfrute del proceso de esta temática?</i></p> <p><i>¿Me siento satisfecho con el trabajo realizado?</i></p>

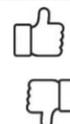


**Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender.**

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?



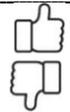
¿Subrayé las palabras que no conocía?



¿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

¿Tuve dificultad con alguna de las actividades planteadas?



¿Logre identificar el ritmo en los diferentes entornos (cuerpo y naturaleza)?



¿Disfrute del proceso de esta temática?



Explico ¿Cuál fue la parte favorita del trabajo?



## Guía de trabajo autónomo Marjorie

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: noveno 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"> <li>- Celular, computadora.</li> <li>- Un paño o alfombra.</li> <li>- Una botella con agua.</li> <li>- Ropa Cómoda</li> </ul>
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"><li><b>1. Reflexionar y responder:</b><ul style="list-style-type: none"><li>● 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.</li></ul></li><li><b>2. Se le pregunta:</b><ul style="list-style-type: none"><li>● ¿Analice y comente que es salud?</li><li>● ¿Porque es importante estar bien (sanos) de la salud?</li><li>● ¿La alimentación aporta un papel importante o no para estar saludables?</li><li>● ¿Qué debo hacer además de comer bien para estar bien de salud?</li><li>● ¿Porque es importante el ejercicio?</li><li>●</li></ul></li></ol> <p><b><u>“Conteste estas preguntas fáciles de reflexión en el cuaderno, su respuesta es importante”</u></b></p> <p><a href="https://youtu.be/x1f2EgT5if8">https://youtu.be/x1f2EgT5if8</a></p>
---	---

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

2-



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



## Rutina de ejercicios

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

**13**



**Levantamiento de rodillas**

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

De 5 a 10 segundos

De 5 a 10 veces cada pierna

**14**



**Abdominales**

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

De 5 a 10 segundos

De 5 a 10 veces

3-

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

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:** noveno año  
**Asignatura:** Educación Física



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

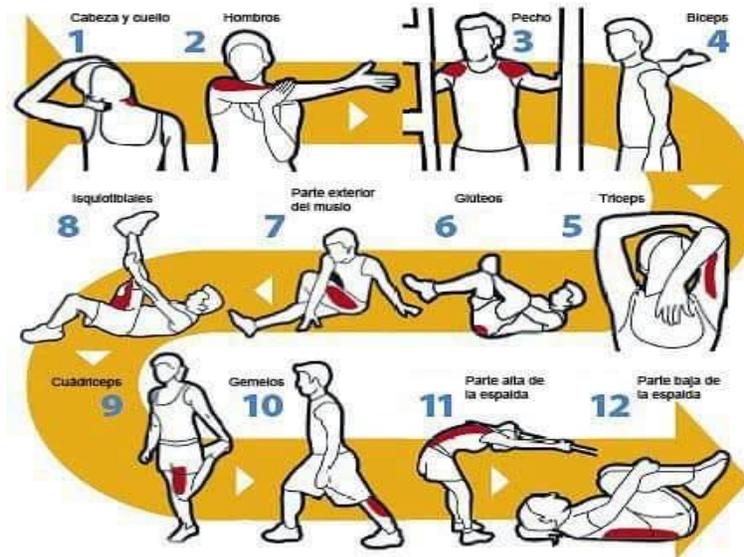
<b>Materiales o recursos que voy a necesitar</b>	El educador/a sugiere: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Celular, computadora.</li> <li>- Un paño o alfombra.</li> <li>- Una botella con agua.</li> <li>- Ropa Cómoda</li> </ul>
<b>Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar</b>	Espacio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

Voy a recordar lo aprendido en clase.

2-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.

### 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

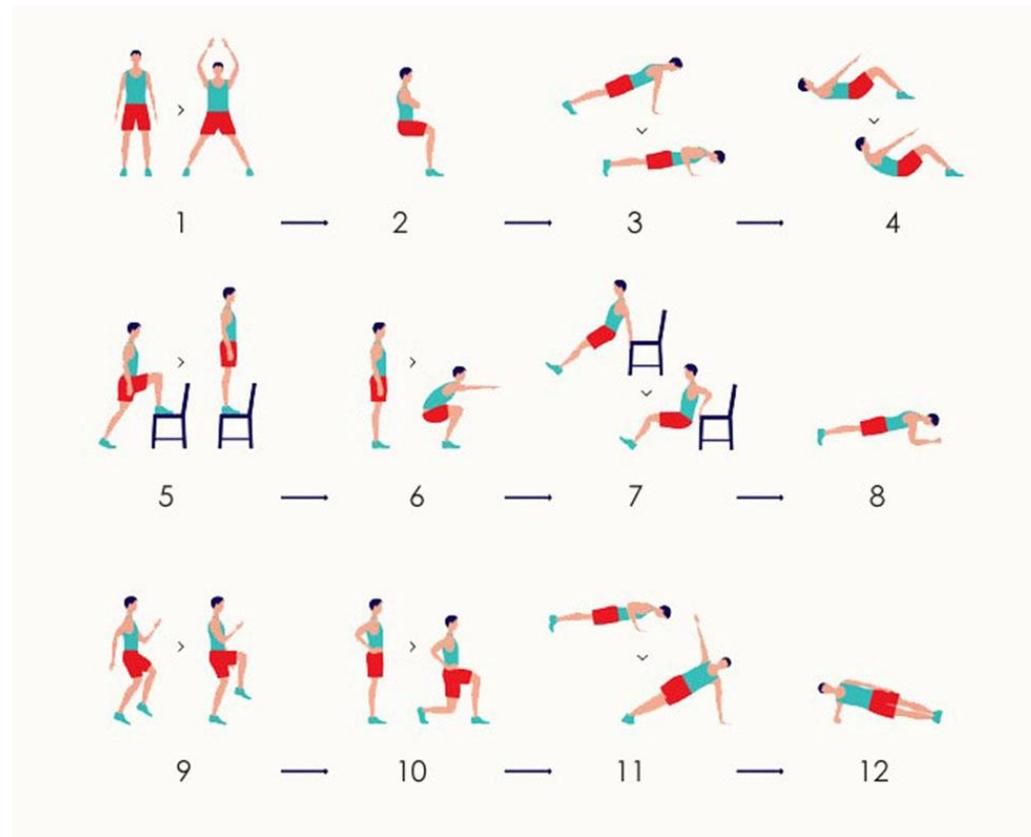


## Actividad 1

### semana1

El estudiante realizara una rutina de ejercicios por estaciones , donde el deberá realizar cada ejercicio en un periodo de un minuto y continuar al próximo ejercicio numerado en total son 12 ejercicios y se deberá realizar cada ejercicio en dos ocasiones siguiendo un ciclo coordinado, al llegar al ejercicio numero 12 el estudiante tendrá un periodo de descanso de 5 minutos y continuara con la ultima vuelta .

### Actividad 2



## Actividad # 2

Semana # 2

En la imagen que aparece abajo hay serie de ejercicios en total 6 , donde el estudiante debera realizarlos en periodo de tiempo predeterminado de un minuto cada uno , anotar la de repeticiones que logro realizar de buena forma .

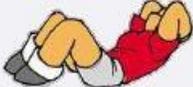


# CIRCUITO EN TIEMPO FIJO

En un circuito en tiempo fijo, cada alumno debe realizar la mayor cantidad posible de repeticiones en un determinado intervalo de tiempo.

En este caso se tienen 6 estaciones:

1. Flexión y extensión de brazos  

2. Flexión y extensión de rodillas  

3. Abdominales  

4. Dorsales  

5. Salto Continuo llevar la rodilla al pecho  

6. Abdominales  


www.fppt.info

**Centro Educativo: Liceo Boca de Arenal**

**Educador/a: Dayan Villalobos Agüero**

**Nivel: Plan Nacional**

**Asignatura: Orientación**



### 1. Me preparo para hacer la guía

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

**Materiales o recursos que voy a necesitar**

**Folleto de trabajo**  
**Lápiz**

**Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar**

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

**Tiempo en que se espera que realice la guía**

Dos lecciones.



### 2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

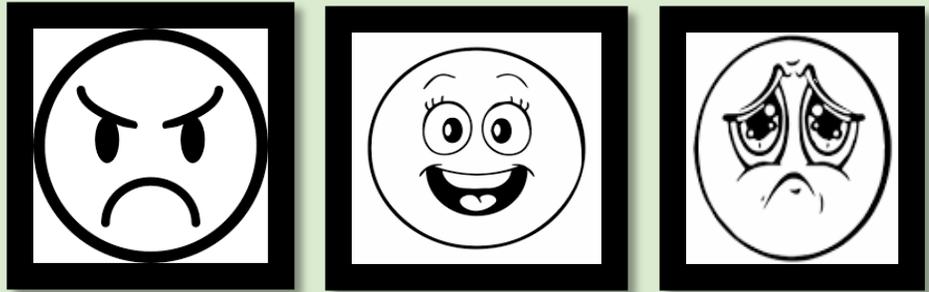
**Indicaciones** *En esta guía trabajaremos la comunicación asertiva, esta se refiere a la capacidad que tienen las personas de expresar sus pensamientos, sentimientos y emociones de forma clara, precisa y respetuosa, es una habilidad que debemos de reforzar en nuestro crecimiento puesto que nos ayudará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



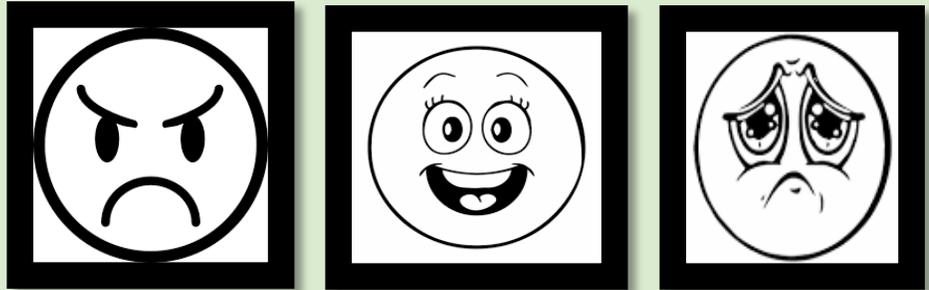
## Actividad

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

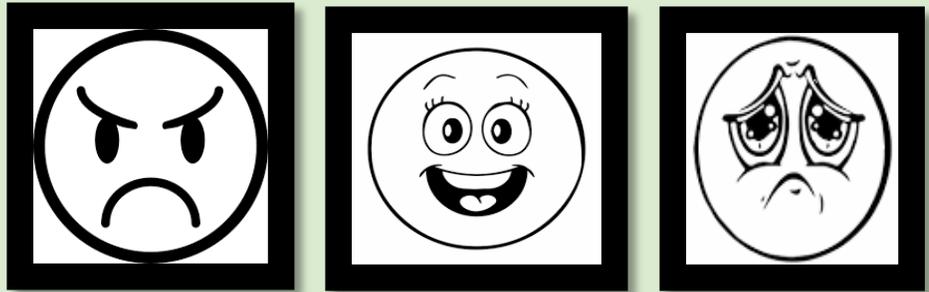
1. Cuando alguien me grita me siento así:



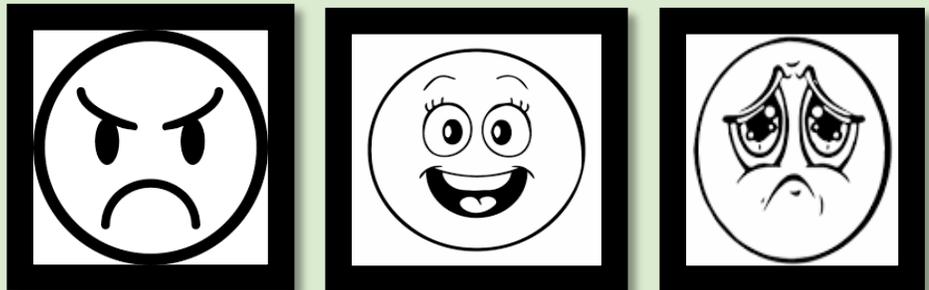
2. Cuando alguien me felicita me siento así:



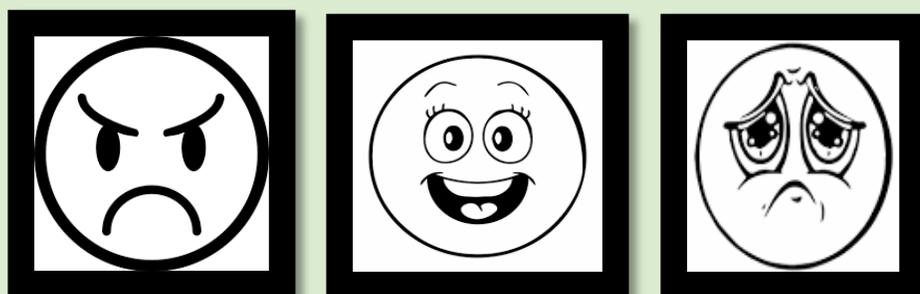
3. Cuando alguien se enoja conmigo me siento así:



4. Cuando alguien me hace enojar me siento así:



5. Cuando me siento muy feliz me veo así:

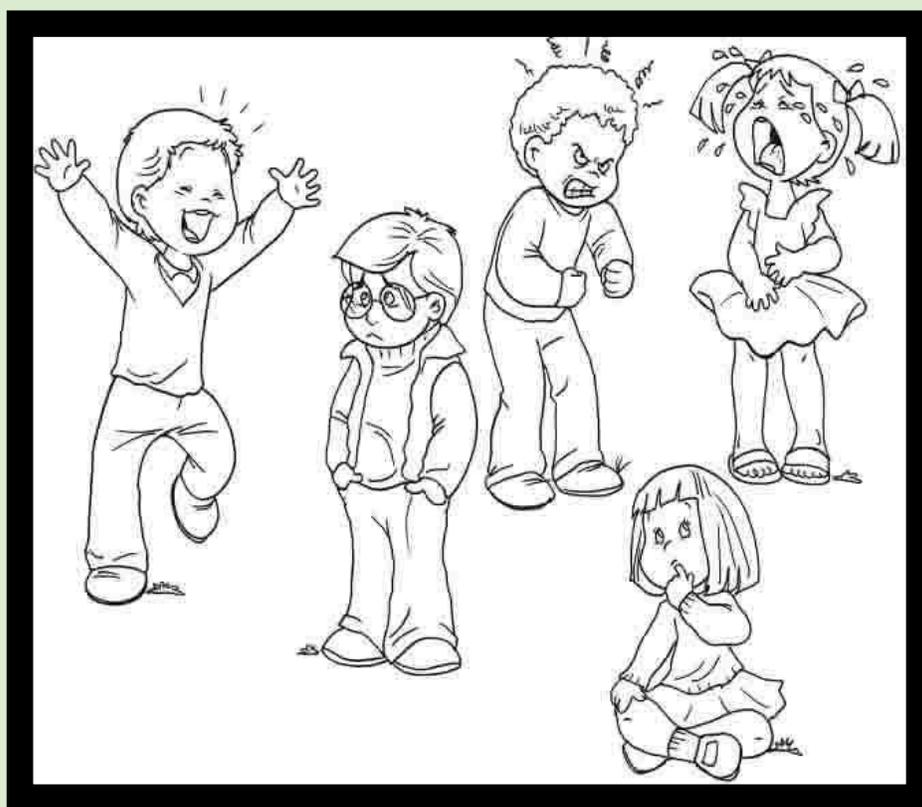


**Reflexionemos.**

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

Debemos aprender a:

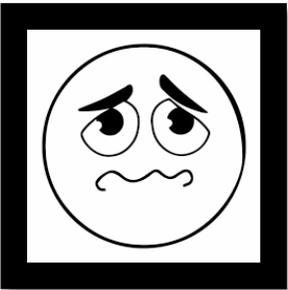
- Expresar sentimientos.
- Solicitar que queremos que cambie.
- Decir cómo nos sentiríamos tras el cambio.





### 3. Pongo en práctica lo aprendido en clase.

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

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

### Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse

Por último respondo las siguientes preguntas.

1. ¿cuál es mi forma de comunicarme?

---

---

---

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

---

---

---



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

Profe Dayan