

LICEO BOCA DE ARENAL

PLAN NACIONAL ADECUACIÓN

SÉPTIMA GUIA DECIMO AÑO



*"Las personas al igual que las aves,
son diferentes en su vuelo,*



pero iguales en su derecho a volar"



MATERIA	PROFESOR	PAGINA
1. MATEMÁTICAS	GRACE	
2. CIENCIAS	GRACE	
3. ESTUDIOS SOCIALES	GRACE	
4. ESPAÑOL	GRACE	
5. INFORMÁTICA	YAJAIRA	
6. EDUCACIÓN FÍSICA	DANNY	
7. INDUSTRIALES	WALTER	
8. ARTES PLÁSTICAS	ALLAN	
9. HOGAR	SARA	
10. INGLÉS	JUANITA	
11. RELIGIÓN	JOSE NO EN ESTA GTA	
12. ORIENTACIÓN	DAYAN	
13. MÚSICA	BRAYAN	
14. TURISMO	ADRIANA	

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	Cuaderno, borrador, lápiz o lápices de color, calculadora etc. 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 semana 1 y semana 2. 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. por whatsapp y por plataforma teams los mismos días. Todos los trabajos se deben entregar en la fecha estipulada se les informará por el grupo guía. Escoger la forma de enviar las guías, al docente.

2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

Indicaciones	Lea el contenido dado en estas fichas y responda según las indicaciones.
Actividad Preguntas para reflexionar y responder	¿Multiplico números para aumentar y divido números para disminuir?

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

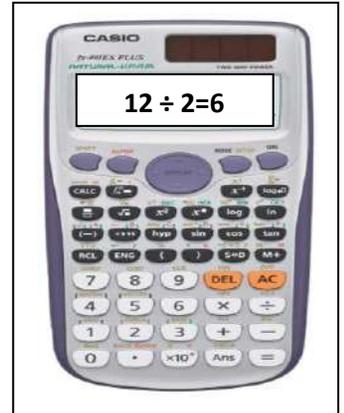
Valoro lo realizado **al terminar** por completo el trabajo. Marca una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas

¿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?	

SEMANA #1 RECUERDO LO VISTO EN LA GUIA ANTERIOR. SIMPLIFICACIÓN

Ejemplo: mitad de 40, mitad de 20, mitad de 10= 5

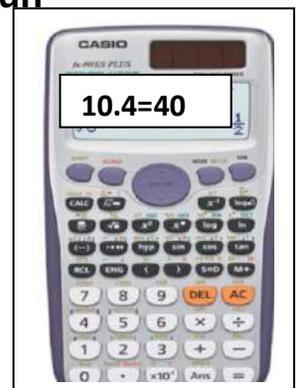
$$\cancel{40}^2 = \cancel{20}^2 = \cancel{10}^2 = 5$$



La simplificación de un número. Consiste en lograr dividirlo en un número entero.

AMPLIFICACION

$$3 \cdot 2 = 6$$



La amplificación de un número. Consiste en lograr multiplicarlo una o varias veces.

PRACTICA DE AMPLIFICACION Y SIMPLIFICACION. 10 PTS.

$$14 \cdot 2 = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$4 \cdot 2 = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$25 \cdot 2 = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$30 \cdot 2 = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$15 \cdot 2 = \underline{\hspace{2cm}}$$

AMPLIFICACION

$$10 \div 2 = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$50 \div 2 = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$8 \div 2 = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$20 \div 2 = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$30 \div 2 = \underline{\hspace{2cm}}$$

SIMPLIFICACION

SIMPLIFICACION DE FRACCIONES. Escriba en los recuadros, los números que corresponde a la simplificación. 11 pts.

$$\frac{20}{4} = \frac{\cancel{20^2}}{\cancel{4^2}} = \frac{\cancel{10^2}}{\cancel{2^2}} = \frac{5}{1}$$

$$\frac{12}{4} = \frac{\cancel{12^2}}{\cancel{4^2}} = \frac{\cancel{6^2}}{\cancel{2^2}} = \frac{3}{1}$$

$$\frac{24}{8} = \frac{2}{2} = \frac{2}{2} = \text{---} \quad 3 \text{ pts}$$

$$\frac{24}{4} = \frac{2}{2} = \frac{2}{2} = \text{---} \quad 3 \text{ pts}$$

$$\frac{30}{6} = \frac{2}{2} = \text{---} \quad 2 \text{ pts}$$

$$\frac{12}{8} = \frac{2}{2} = \frac{2}{2} = \text{---} \quad 3 \text{ pts}$$

AMPLIFICACION

Efectúe la amplificación o multiplicación. 8 pts.

$$\boxed{\frac{4}{2}} \times 2 \quad \boxed{\frac{8}{4}} \times 2 = \boxed{\frac{16}{8}}$$

$$\boxed{\frac{3}{2}} \times 2 \quad \boxed{\text{---}} \times 2 = \boxed{\text{---}} \quad 2 \text{ pts}$$

$$\boxed{\frac{5}{3}} \times 2 \quad \boxed{\text{---}} \times 2 = \boxed{\text{---}} \quad 2 \text{ pts}$$

$$\boxed{\frac{4}{3}} \times 2 \quad \boxed{\text{---}} \times 2 = \boxed{\text{---}} \quad 2 \text{ pts}$$

$$\boxed{\frac{6}{2}} \times 2 \quad \boxed{\text{---}} \times 2 = \boxed{\text{---}} \quad 2 \text{ pts}$$

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	Cuaderno, borrador, lápiz o lápices de color, etc. 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 semana 1 y semana 2. 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. por whatsapp y por plataforma teams los mismos días. Todos los trabajos se deben entregar en la fecha estipulada se les informará por el grupo guía. Escoger la forma de enviar las guías, al docente.

2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

Indicaciones	Lea el contenido dado en estas fichas y responda según las indicaciones.
Actividad Preguntas para reflexionar y responder	¿Recuerdo la importancia del agua? ¿Menciono algunos usos que le doy al agua? ¿Cómo se contamina el agua?

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?

EL AGUA Y EL CICLOS HIDROLÓGICO.

1. El agua del planeta la encontramos en:



2. Los estados en que puedo encontrar el agua:



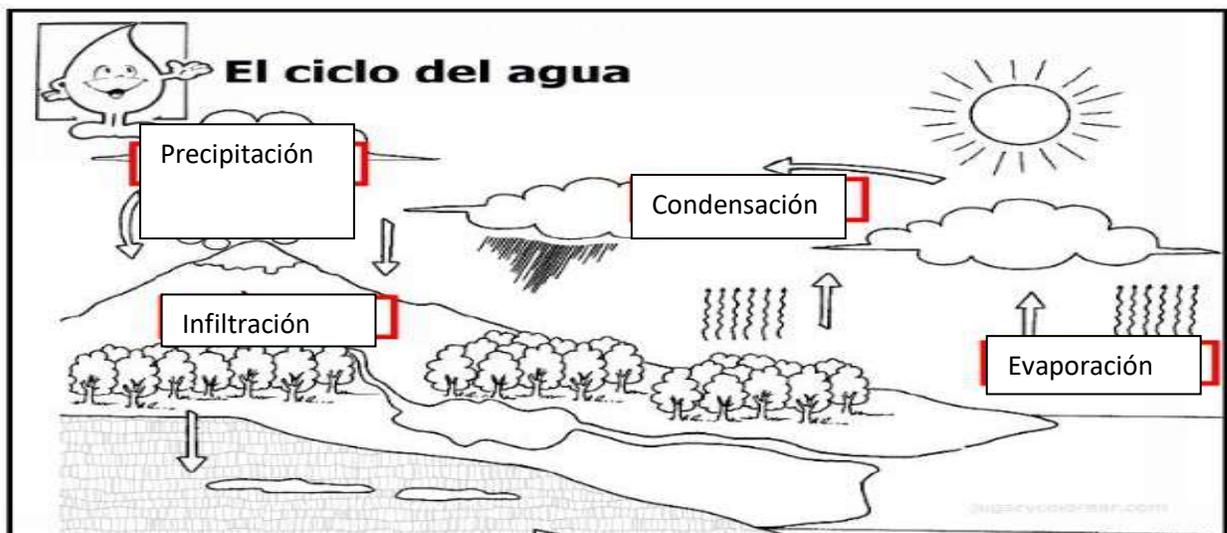
3. El agua es un líquido sin color, sin olor y sin sabor.



Ciclo hidrológico

El ciclo hidrológico es el movimiento del agua de la tierra a la atmósfera y de ésta a la tierra. Este ciclo consta de algunos pasos o fases:

1. Evaporación: sucede cuando el sol calienta los mares, ríos, lagos, lagunas, tierras y otros. Se produce la formación del vapor de agua, el cual sube a la atmósfera.
2. Condensación: ocurre cuando el vapor de agua da origen a la formación de nubes, neblina, rocío.
3. Precipitación: se produce cuando las nubes están sumamente pesadas y el agua cae atraída por la gravedad en forma de lluvia. Si las gotas de las nubes se han congelado, se producen precipitaciones en forma de nieve o granizo.
4. Infiltración: es cuando las aguas precipitadas penetran o se hunden en las capas del suelo y se depositan entre las rocas formando los mantos acuíferos.



Contaminación del agua

Aguas residuales: son aquellas aguas que provienen de las actividades del hogar (lavar ropa, limpieza personal, aseo del patio y carros). A mayor número de personas y casas, se da un mayor volumen de aguas residuales.

Residuos provenientes de industrias: las aguas de residuos industriales pueden contener detergentes, sales metálicas, residuos minerales, derivados del petróleo, plaguicidas, fertilizantes, residuos de animales y vegetales, etc. Aunque existen bacterias que pueden destruir estos desechos, cuando el volumen es muy grande no pueden.

SEMANA 2

ACTIVIDAD#1

1-En la columna de la izquierda encuentran los nombres y en la columna derecha los significados de cada concepto de contaminación.

Conceptos		Significados
EVAPORACION	1	() Se produce cuando las nubes están sumamente pesadas y el agua cae atraída por la gravedad en forma de lluvia. Si las gotas de las nubes se han congelado, se producen precipitaciones en forma de nieve o granizo.
FILTRACION	2	() Ocurre cuando el vapor de agua da origen a la formación de nubes, neblina, rocío.
CONDENSACIÓN	3	() Es cuando las aguas precipitadas penetran o se hunden en las capas del suelo y se depositan entre las rocas formando los mantos acuíferos.
PRECIPITACIÓN	4	() Sucede cuando el sol calienta los mares, ríos, lagos, lagunas, tierras y otros. Se produce la formación del vapor de agua, el cual sube a la atmósfera.

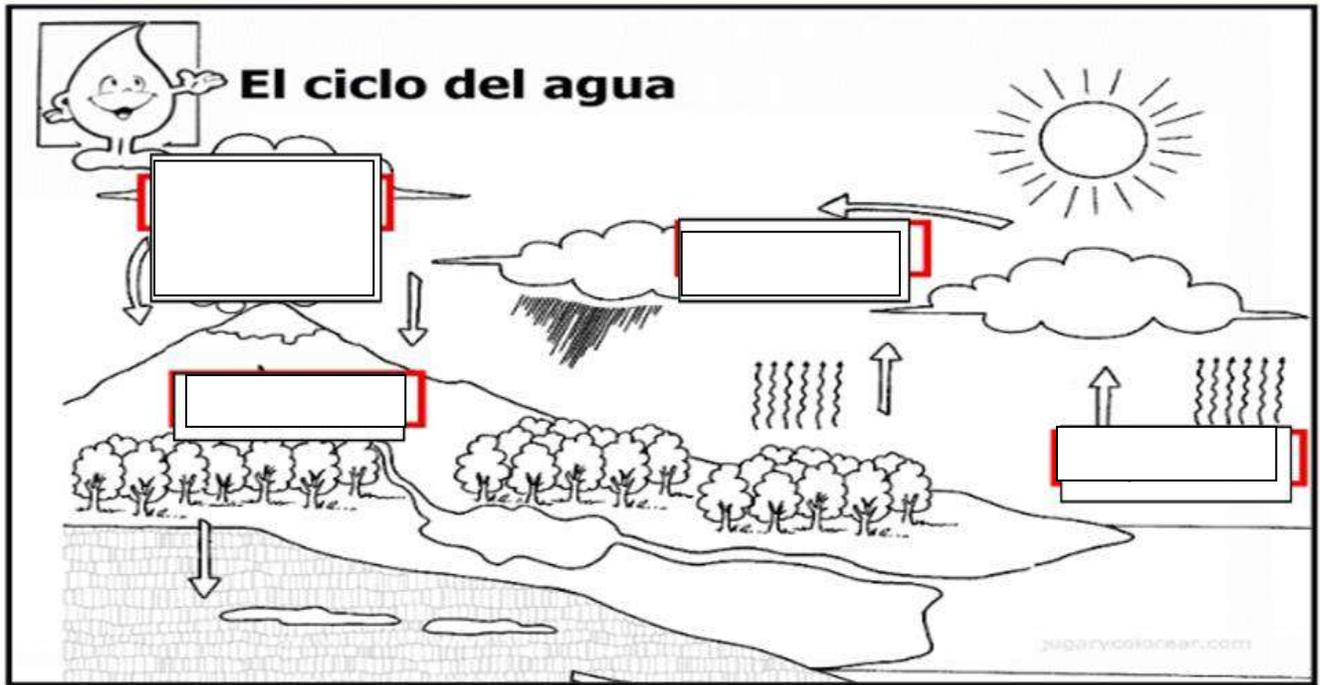
Nombre del alumno: _____

2-Explique la diferencia entre aguas residuales y aguas provenientes de la industria.

Aguas residuales:

Aguas provenientes de la industria:

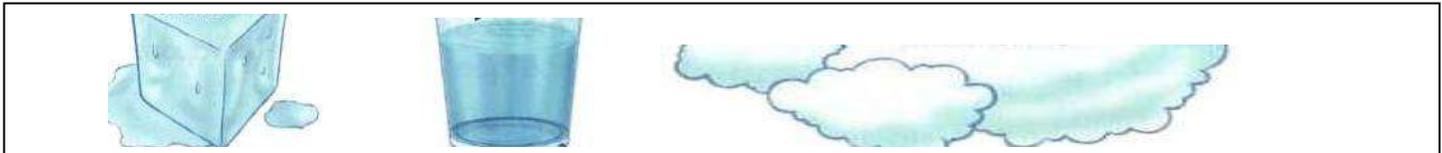
3-Escriba en el recuadro los nombres que faltan para completar el proceso del ciclo del agua.



4-Complete los espacios en blanco con las tres características estudiadas sobre el agua.

a.El agua es un líquido que no tiene: _____, _____ ni _____.

b.Los tres estados en los que puedo encontrar el agua son: _____, _____ y _____.



Guía de trabajo autónomo - Fiestas Patrias 2020

Liceo Boca de Arenal

GTA # 7°

PROFESORA: GRACE GARCIA Estudios Sociales sección: 10-4 _____ Fecha: _____ del
 _____ al _____. Nombre del alumno: _____ (NATALY Y MARCOS)

Pautas que debo verificar antes de iniciar mi trabajo

Pautas	Especificaciones
Materiales o recursos que voy a necesitar	<ul style="list-style-type: none"> Hojas blancas o mi cuaderno de Estudios Sociales (según mi preferencia), lápices de color, goma, borrador y lápiz.
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	<ul style="list-style-type: none"> Necesito la ayuda de algún miembro de mi familia, para que me acompañe en la resolución de los ejercicios indicados. El lugar donde voy a trabajar debe ser cómodo, iluminado y con espacio para colocar los materiales. Antes de iniciar debo lavar muy bien mis manos, así como cuando tomo mis momentos de descanso.
Tiempo en que se espera que realice la guía	<ul style="list-style-type: none"> Estas actividades las resuelvo durante la semana cívica: lunes, miércoles y viernes: Trabajo una parte cada día. Cuento con 1 hora y 20 minutos (80 minutos) para realizar cada parte de esta guía. Recuerdo que debo tomar descansos de 5 minutos, por cada 20 minutos de trabajo

1. Voy a recordar lo aprendido en clase.

Indicaciones	Lea el contenido dado en estas fichas y responda según las indicaciones.
Actividad Preguntas para reflexionar y responder	¿Celebramos el mes de la patria con faroles y símbolos patrios?

II Parte. Vivo y disfruto las tradiciones costarricenses.

1. Elabore un cuento acerca del recorrido de la antorcha.

La antorcha: símbolo nacional de la libertad. El expresidente de la República, Abel Pacheco de la Espriella, mediante el Decreto MEP N° 32647-C, declaró el 14 de setiembre de 2005 como símbolo nacional la Antorcha de la Independencia.



Indicaciones	Actividad
<p data-bbox="191 541 480 632">2. Leo la siguiente información:</p>  <p data-bbox="142 1010 480 1094">Fuente: Imagen tomada de Shutterstock</p>	<p data-bbox="553 569 1089 604">¿Por qué hacemos desfile de faroles?</p> <p data-bbox="553 646 1490 1010">Por las calles empedradas de Guatemala, conocida actualmente como Antigua, María Dolores Bedoya de Molina corre la noche del 14 de setiembre de 1821, con un farol en su mano en busca de ciudadanos para que se reunieran en la plaza que se encuentra frente al cabildo, donde se encontraban reunidos las Diputaciones Provinciales de Guatemala, entre ellas Chiapas, Honduras y El Salvador.</p> <p data-bbox="553 1052 1495 1310">Costa Rica pertenecía a la diputación de León Nicaragua en ese entonces, en donde se desconoce lo que sucede en Guatemala su vecino país. El Objetivo de los guatemaltecos era vociferar «Viva a Patria», «Viva la Libertad» a una sola voz, después de haber sido declarada la Independencia de esta nación el 15 de setiembre.</p> <p data-bbox="553 1352 1468 1499">Frente al Ayuntamiento el pueblo se da cita, con sus Lámparas y Faroles, con sus llamados y presiones, logran que los patricios estamparon la deseada firma.</p> <p data-bbox="553 1520 1511 1604">A partir de esta fecha y cada año, se adornan viviendas con faroles, para recordar la gesta de María Dolores Bedoya de Molina.</p> <p data-bbox="553 1646 1468 1793">En Costa Rica el 14 de setiembre, a las 6 de la tarde con Faroles encendidos el pueblo entero entona a una sola voz El Himno Nacional de Costa Rica, dando fiel testimonio del digno acto.</p> <p data-bbox="553 1835 1451 1877">La tradición de las decoraciones en las viviendas con faroles se</p>



Indicaciones	Actividad
	<p>mantuvo por años, pero a finales del siglo antepasado los desfiles toman popularidad. Estas caminatas en cada pueblo la víspera de la Independencia, es una gran fiesta.</p>
<p>Actividad 3.</p> <p>“Construyendo mi farol”</p>	<p>Con la ayuda de mi familia, utilizando material de reciclaje, elaboro un farol en el cual represente un elemento de la identidad costarricense.</p> 
<p>Actividad 2.</p>  <p>Reflexiono</p>	<p>¿Cuáles valores cívicos se ponen en practica al celebrar al realizar cada año el desfile de faroles?</p> <p>¿Cuáles experiencias viví al elaborar mi farol?</p> <p>¿Qué aprendí?</p>
<p>Si tengo acceso a un dispositivo electrónico puedo ver los siguientes links para aprender más.</p>	<p>Independencia de Centroamérica, se puede encontrar en: https://www.youtube.com/watch?v=H9X32KKZo4U</p>

No olvidaré adjuntar esta actividad a mi portafolio de evidencias

Reflexionamos sobre lo aprendido

Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse

Leo detenidamente las siguientes preguntas y marco una X encima de responder:



Con ayuda de mi familia, respondo estas preguntas:	Marco con una X
¿Leí las indicaciones con detenimiento?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
¿Realicé lo solicitado en cada actividad?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>



¿Logré comprender la importancia de la independencia de Costa Rica?	 
¿Logré comprender las actividades que se realizan para celebrar la independencia?	 
¿Logré comprender la importancia de os valores cívicos en la celebración de las fiestas patrias?	 
¿Revisé mi trabajo para asegurarme si todo lo solicitado fue realizado? ¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé?	 
¿Disfruté las actividades que realicé?	 

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	Cuaderno, borrador, lápiz o lápices de color, etc. 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 semana 1 y semana 2. Deben tener los trabajos dentro de la carpeta de evidencias o portafolio por materia, para dudas tenemos un horario de atención los martes y viernes de 9:00 a.m. a 4:00 p.m. por whatsapp y por plataforma teams los mismos días. Todos los trabajos se deben entregar en la fecha estipulada se les informará por el grupo guía. Escoger una de las tres formas de entregar las guías, a los docentes.

2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

Indicaciones	Lea el contenido dado en estas fichas y responda según las indicaciones.
Actividad Preguntas para reflexionar y responder	¿Entiendo lo que leo y respondo? ¿Aplico sustantivos, verbos, adjetivos y artículos en un texto?

Autorregulación y evaluación de trabajo autónomo

Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender

Revisó 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

Valoró lo realizado **al terminar** por completo el trabajo. Marca una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas

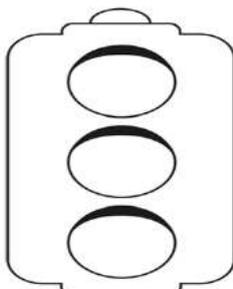
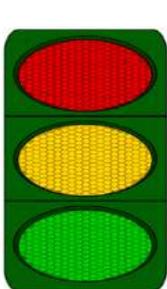
¿Utilicé toda mi creatividad para realizar mi trabajo?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
¿Revisé mi trabajo para asegurarme si todo lo solicitado fue realizado?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Semana #1 Leo detenidamente las siguientes oraciones. Una o dos veces.

Evalúo mi aprendizaje en la materia de : **ESPAÑOL**

El tema: **La oración.**

Para esto utilizo los colores del semáforo, coloreando según mi aprendizaje



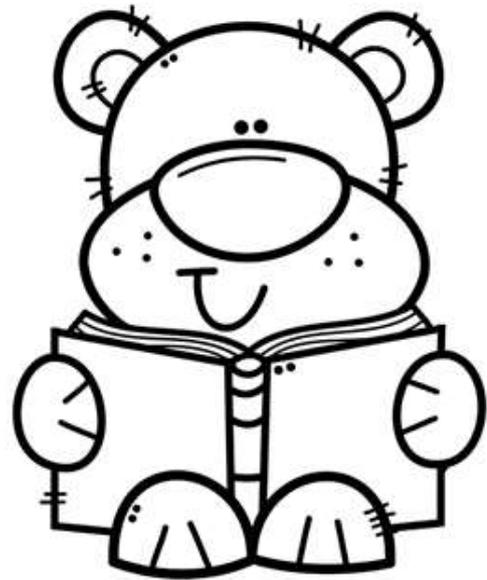
Todavía no lo entiendo

Lo entiendo pero no puedo explicar

Lo entiendo y lo puedo explicar-

Nombre del alumno: _____ (NATALY Y MARCOS)

ACTIVIDAD 1

Realice lecturas de oraciones sencillas, al efectuar de forma correcta coloco un a la oración. La granja de animales. La gallina tiene pollos. El caballo corre. La vaca da leche. La oveja da lana. El burro rebuzna. La chiva es blanca. El gallo canta. El becerro juega. El gato caza ratones. El pavo descansa. El pato nada en el lago. El pollito come. La mula trabaja. El ganso pasea. El coyote busca. El perro vigila.

La montaña es alta.

El oso del bosque.

El río lleva agua.

El venado es café.

El zorro es naranja.

El zorrillo es negro.

Los pinos son altos.

El búho duerme.

Lluve en verano.

Las bayas son ricas.

El lobo es feroz.

La cabaña es chica.

El mapache ladrón

El conejo se esconde.



Nombre del alumno: _____ (NATALY Y MARCOS)

El perro es café.

El moño es de Luisa.

El gato es lindo.

Yo tengo ocho pesos.

José es alto.

La mesa tiene comida.

La mochila roja.

La taza de la maestra.

Mi mamá es bella.

El lápiz es mío.

El cuento es de Ana.

El mar azul.

El bosque del lobo.

Rubén quiere agua.

Mi casa es bonita.

Me gusta el recreo.

El libro de español.



Nombre del alumno: _____ (NATALY Y MARCOS)

El pizarrón es blanco.

El cuaderno de Juan.

La banca de Lupe.

La mesa del equipo.

Los colores de Mari.

Rosa tiene colores.

Las tijeras de Emma.

El borrador es tuyo.

El libro es de cuentos.

Me gusta pintar.

El salón es grande.

Me gusta leer.

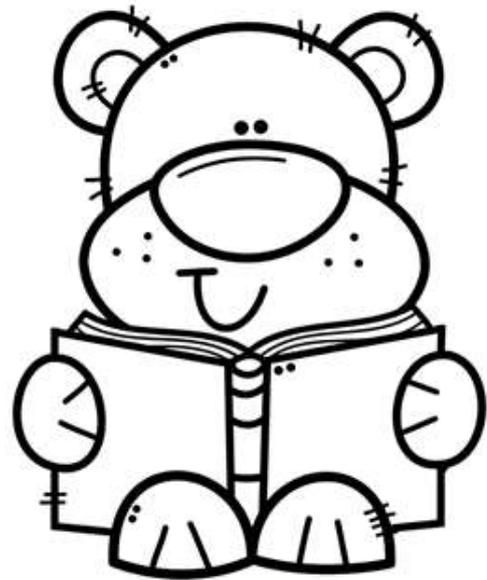
Ya puedo escribir.

La silla verde.

La caja de material.

La caja de útiles.

Me gusta saber.



Nombre del alumno: _____ (NATALY Y MARCOS)

ACTIVIDAD 2

Leo y respondo el texto a continuación.

Hago un audio o video de la lectura completa de esta ficha, se lo comparto a la docente para desarrollar los diferentes niveles de lectura.



Pipe es mi papá

Mi papá es Pipe.

Mi papá sale con su pala
y mi mamá pela las papas para la sopa.

El pelo de mi papá es liso.

Mi papá usa la pipa,
el papel y la lupa



Contesta las preguntas

1. ¿Quién es pipe?

2. ¿Cómo es el pelo del papá?

----- 

Nombre del alumno: _____ (NATALY Y MARCOS)

SEMANA # 2

ACTIVIDAD 1

Escribo 5 oraciones o más, sobre la imagen de la ficha anterior, deben tener artículo, sustantivo, adjetivo y verbo.

1

2

3

4

5

6

Elementos de puntuación	puntos	puntos obtenidos
Mayúscula, punto seguido, punto y aparte, punto final, coma,	6	
caligrafía	2	
sustantivos	2	
artículo	2	
adjetivo	2	
verbos	2	
coherencia entre las oraciones	2	
escribe 200 palabras	2	
total	20	

Guía de trabajo autónomo No.7 Informática Educativa

Educador/a: Yahaira Gamboa Villalobos

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

Nombre del estudiante: _____ Fecha: del 07 al 28 de octubre.



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



2. Tema de clase

Indicador	<ul style="list-style-type: none"> Clasifica las partes de la computadora entre hardware y software
Actividad Preguntas para reflexionar y responder	<ul style="list-style-type: none"> ¿Sabes cuáles partes de la computadora son hardware o cuál software?



3. Pongo en práctica lo aprendido en clase

Indicaciones	I Parte. Conozco que es Hardware y software	
	Las computadoras están formadas por hardware y software y sin ellas <u>no pueden funcionar.</u>	
	Hardware	Software
	Función del hardware: Se encarga de <u>procesar</u> (almacenar y transferir) la información	Función del software: Se encarga de <u>administrar</u> todos los recursos computacionales.
	Es todo <u>lo que se puede tocar</u> (tangible) de la computadora.	Es lo que <u>NO se puede tocar</u> (intangibile) de la computadora.
	Ejemplo los dispositivos de entrada y salida como los que se ven en la siguiente tabla.	Ejemplo los programas y aplicaciones como los que se ven en la siguiente tabla.

Hardware			Software		
Monitor 	Teclado 	Ratón 	Windows 	Android 	Apple 
Impresora 	Audífonos 	Disco duro 	Office 	Facebook 	WhatsApp 
Parlantes 	Micrófono 	Cámara 	YouTube 	Twitter 	Instagram 
CD o DVD 	Escáner 	Llave maya 	Teams 	Chrome 	Fortnite 

II Parte. Pongo en práctica lo aprendido.

Con ayuda de la información anterior, lea la pregunta y marque con una equis (X) la respuesta correcta.

- ¿Qué es **hardware**?
 - Lo que puedo ver (tangible)
 - Lo que suena
 - Lo que NO puedo ver (intangibile)
- ¿Cual es la función del hardware?
 - Procesar la información
 - Que se vea bonito
 - Cuidar la computadora
- ¿Qué es **software**?
 - Lo que NO se puedo ver (intangibile)
 - Lo que suena
 - Lo que se puedo ver (tangible)
- ¿Cual es la función del software?
 - Administrar los recursos de la computadora
 - Hacer hojas
 - Cuidar el mouse

Encierre en un círculo los dispositivos, es decir, todo lo que es **Hardware**, lo que sí se puede tocar de la computadora.

Llave maya



Ratón o Mouse



Cámara Web



Micrófono



Windows



Android



Apple



Twitter



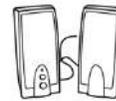
Impresora



Audífonos



Parlantes



Teclado



Office



Facebook



WhatsApp



YouTube



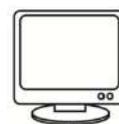
Escáner



Disco duro



Monitor



CD o DVD



Teams



Chrome



Fortnite



Instagram





Ahora encierre en un círculo los programas o las aplicaciones, es decir, lo que es **Software**, todo lo que NO se puede tocar de la computadora.

Llave maya



Ratón o Mouse



Cámara Web



Micrófono



Windows



Android



Apple



Twitter



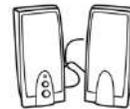
Impresora



Audífonos



Parlantes



Teclado



Office



Facebook



WhatsApp



YouTube



Escáner



Disco duro



Monitor



CD o DVD



Teams



Chrome



Fortnite



Instagram



Guía de trabajo autónomo # 7



Vargas barrantes nathaly

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

Regional de San Carlos
 Centro Educativo: Liceo Boca de Arenal
 Educador/a: Danny Aguilar Canales
 Estudiante:
 Nivel: decimo año
 Asignatura: Educación física
 Indicador: desarrolla su fuerza muscular por medio de rutinas de ejercicios



1. Me preparo para hacer la guía

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

Materiales o recursos que voy a necesitar	Acceso a la guía de trabajo, Ropa cómoda, Un paño, Una botella con agua y música clásica relajante
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	Espacio de aproximadamente 2 metros cuadrados. Limpio y desinfectado.
Tiempo en que se espera que realice la guía	30 minutos de actividad física mínimo dos veces por semana



2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

Indicaciones	<ol style="list-style-type: none"> 1- Seguir la ficha que se adjunta en el apartado "Actividad". 2- Ejecutar la actividad propuesta mínimo dos veces a la semana.
--------------	---



	<p>3- Enviar una vez por semana la evidencia gráfica a través de Microsoft Teams, en el Menú "Tarea", en la tarea asignada para cada GTA. En caso de tener inconvenientes, comunicarse con su profesor (a) respectivo.</p> <p>4- La evidencia gráfica deben ser fotografías por actividad.</p> <p>5- Debe solicitar autorización y asesoría a sus encargados legales para enviar la evidencia gráfica. Si no existe autorización para el envío que por favor la persona encargada legal se comunique con el profesor.</p> <p>6- En el caso de material impreso, debe presentarse la GTA con la firma del encargado (a) legal autenticando que el trabajo se desarrolló adecuadamente, y entregarlo a la institución la fecha establecida por la dirección.</p> <p>Correos electrónico: danny.aguilar.canales@mep.go.cr dannyagui@gmail.com numero telefónico : 8854-02-28</p>
Actividad Preguntas para reflexionar y responder	



3. Pongo en práctica lo aprendido en clase

Indicaciones	<p>1. <i>Realice la siguiente rutina de ejercicios con un período de duración de 1 minuto por ejercicios , apoyándose en las ilustraciones que se le facilitaran .</i></p>
--------------	--



20 Veces apertura y cierre de brazos al centro.

20 Veces apertura y cierre de brazos arriba.

20 Veces apertura y cierre con inmersión al "agua".

10 Veces girando los brazos. 5 para cada sentido.

20 Veces golpeando hacia arriba.

20 Veces golpeando al frente.

www.nhs.uk **NHS** choices **tododisco**



	<p>2. Realice la siguiente rutina de ejercicios ingresando a siguiente web link</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=e_fYVutrQDA</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=raLPsIxRqIc</p>
<p>Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse</p>	<p>¿ considera los ejercicios facil de realizar?  </p> <p>¿ los videos le facilitan realizar los ejercicio?  </p>

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

<p align="center">“Autoevalúo mi nivel de desempeño” Al terminar por completo el trabajo, autoevalúo el nivel de desempeño alcanzado.</p>			
<p align="center">Escribo una equis (X) en el nivel que mejor represente mi desempeño alcanzado en cada indicador</p>			
Indicadores del aprendizaje esperado	Niveles de desempeño		
	Inicial	Intermedio	Avanzado
<p>Considerando su desempeño dentro de la rutina cual considera que es su nivel físic</p>			

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
 Docente: Walter Brenes Martínez
 Nivel: 10-5
 Asignatura: **Artes Industriales**

Aprendizaje individual o colectivo por evaluar:

Reparación de daños y ajustes de la bicicleta.

Instrucciones:

Con el fin de avanzar en temas de reparación y ajustes de la bicicleta, realice las actividades que se indican a continuación.

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"> • Cuaderno, calculadora, lápiz, lapicero • La ficha del sistema de medición para las conversiones que trabajamos en clase • Calculadora o tablas de multiplicar • Utilice el material de apoyo para realizar el siguiente trabajo.
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	Espacio cómodo según la preferencia de cada estudiante y las posibilidades en el hogar.
Tiempo en que se espera que realice la guía	80 minutos



Aprendo.

Actividad: Reparación de daños y ajustes de la bicicleta.

Indicaciones:

Paso#1. Lea cuidadosamente el recuadro sobre Reparación y ajustes, subraye palabras que no entienda, para ampliar su conocimiento busque su definición en el diccionario, en internet o bien apóyese en el material informativa del recuadro y anótelas en portafolio de evidencias (folder de Artes Industriales).

Paso#2. Comente con sus familiares sobre la importancia de realizar tempranamente los ajustes necesarios a la bicicleta y conteste en el portafolio de evidencias las preguntas que se encuentran al final del recuadro.

Reparación de daños y ajustes de la bicicleta.

Sistemas de dirección de la bicicleta:

El sistema de dirección debe ser suave y bajo ninguna razón debe trabarse o ser muy duro para evitar un accidente.



Sistema de suspensión de la bicicleta:

En este sistema se debe revisar:

- a- El ajuste de las válvulas
- b- La presión de las cámaras de aire
- c- La viscosidad y temperatura del aceite

Llantas con neumático: Cuando se repara un neumático se debe estar completamente seguro de que cuando se instale en el aro la misma esté libre de objetos que puedan dañar nuevamente el neumático reparado o nuevo.



Sistema de transmisión

La cadena de la transmisión.

La vida útil de una cadena la determina el grado de estiramiento que la misma tiene.



Sistema de frenos

La compatibilidad de los materiales entre la cinta del aro y los tacos de freno debe ser tal que soporte muchas frenadas gastándose los tacos y no la cinta del aro sin producir ruidos ni olores fuertes. Por lo tanto, los tacos son los que se deben cambiar según sea su desgaste.



Sistemas de resistencia de la bicicleta:

Estos sistemas normalmente utilizan una perilla con trinquete que le permite al usuario tensar la banda o aplicar constantemente una presión a las pastillas de freno o banda sin tener que accionar el control de resistencia, tanto la banda como las zapatas se desgastan y deben ser reemplazadas cada cierto tiempo.

Conteste en su portafolio de evidencias (folder de Artes Industriales) luego enviar evidencia vía virtual o en físico dependiendo del escenario en el cual se encuentre de lo que se solicita a continuación:

1. ¿Cómo debe ser el sistema de dirección de una bicicleta?
2. ¿Qué se debe revisar en el sistema de suspensión?
3. En el sistema de transmisión ¿Qué determina la vida útil de una cadena?
4. En el sistema de frenos ¿Cuál es la parte que se debe cambiar según sea su desgaste?

5. En el sistema de resistencia (piñones, cadena, ejes, pasador y plato) hay dos piezas que se deben cambiar cada cierto tiempo que dependerá del uso, ¿Cuáles son?
6. ¿Cuál es la importancia de realizar estos ajustes periódicamente?

Con este instrumento usted puede realizar un proceso de autorregulación y evaluación del trabajo realizado:

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	
¿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?	

Rúbrica de nivel de desempeño

Indicadores del aprendizaje esperado	Nivel de desempeño		
	Inicial	Intermedio	Avanzado
Identifica los principales daños y ajustes que se le deben realizar a la bicicleta.	Menciono aspectos que forman parte de un problema por daños en la bicicleta. <input type="checkbox"/>	Brindo particularidades acerca de los aspectos básicos que forman parte de un problema por daños. <input type="checkbox"/>	Indico de manera específica los aspectos básicos para realizar los ajustes a la bicicleta y prevenir los principales daños. <input type="checkbox"/>

Lic. Allan Jiménez Quirós

Estudiante: _____ Sección 10-4 (Marco y Nataly)

Fecha de _____ al _____

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

Materiales o recursos que voy a necesitar	<ul style="list-style-type: none"> • lapicero
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 1

**2. Voy a aprender.**

Indicaciones	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Preparo el espacio para el desarrollo de la actividad</i> • <i>Quito objetos que me puedan desviar la atención</i> • <i>Realizo la actividad</i> • <i>Realizo la autoevaluación.</i>
Actividad Preguntas para reflexionar y responder	<ul style="list-style-type: none"> • Aprendizaje esperado Reconoce y contextualiza los principios modernos en las manifestaciones artísticas utilizando medios artísticos. • Utiliza la técnica del <i>collage</i> en la producción de ejercicios artísticos relacionados con la expresión personal

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

Indicaciones	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Después de tener un espacio adecuado para el desarrollo de la actividad y los materiales listos.</i> • <i>En la primera semana vamos a conocer un poco sobre el maravilloso mundo del collage, realizamos la lectura y contestamos las siguientes preguntas</i>
--------------	---

1. Según la lectura podemos definir que el collage es

2. Según la lectura podemos definir que para realizar un collage se pueden utilizar materiales como

3. Dos tendencias que implementaron el collage en el siglo XX son

Marque con una x la respuesta que corresponde a la definición

Lea la siguiente definición

Aquellas obras en que los objetos incrustados no sólo cumplen un papel bidimensional (largo y ancho), o sea, no sólo forman parte del cuadro, sino que proponen una experiencia tridimensional, con profundidad, textura y perspectiva

- La definición anterior corresponde a la que tipo de collage
 - a. Collage en Mosaico
 - b. Collage Tridimensional
 - c. Colla en Rejilla

4. Lea la siguiente definición

Un conjunto enorme de imágenes u objetos diminutos son dispuestos de manera tal que, al alejarse, se reproduce una imagen mayor que los engloba y que es, a su vez, una figura reconocible: un retrato, un paisaje, entre otros.

- La definición anterior corresponde a la que tipo de collage
 - a. Collage de Fotos
 - b. Collage de Mosaico
 - c. Collage de Rejillas

5. Lea la siguiente definición

Aquellos que emplean únicamente fotografías para componer una obra que combine fragmentos de una con trozos de otra, a la usanza de las fotonovelas del siglo XX. Las fotografías se superponen unas a otras, se combinan entre sí y no respetan sus bordes naturales.

- La definición anterior corresponde a la que tipo de collage
 - a. Collage de Rejillas
 - b. Collage Tridimensional
 - c. Collage de Fotografía

6. Lea la siguiente definición

Este tipo de collages son más respetuosos de un orden geométrico y emplean matrices para ordenar sus elementos, dando así una sensación global o de conjunto que tiende a lo estable, en lugar de al caos.

- La definición anterior corresponde a la que tipo de collage
 - a. Collage de Rejillas
 - b. Collage de Fotografía
 - c. Collage de Mosaico
 - d.

Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse

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

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">• Hoja Blanca• Tijeras• Goma• Periódicos• Revistas• hojas de colores• Lápiz
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 2



2. Voy a aprender.

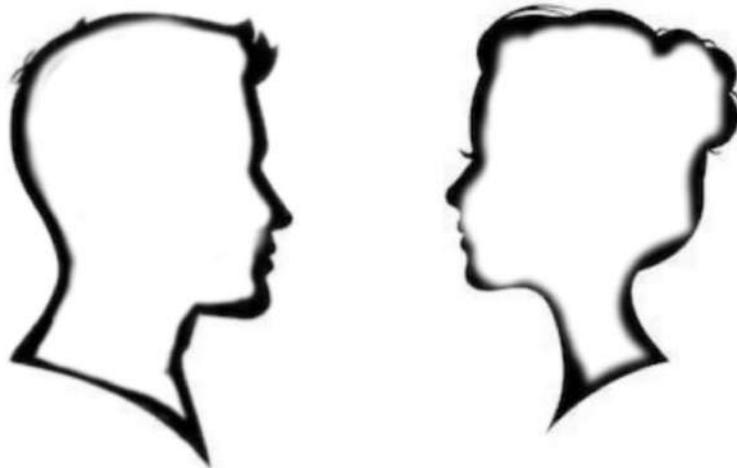
Indicaciones	<ul style="list-style-type: none">• <i>Preparo el espacio para el desarrollo de la actividad</i>• <i>Quito objetos que me puedan desviar la atención</i>• <i>Realizo la actividad</i>• <i>Realizo la autoevaluación.</i>
Actividad Preguntas para reflexionar y responder	<ul style="list-style-type: none">• Aprendizaje esperado Reconoce y contextualiza los principios modernos en las manifestaciones artísticas utilizando medios artísticos.• Utiliza la técnica del <i>collage</i> en la producción de ejercicios artísticos relacionados con la expresión personal



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.
- El docente suministra una silueta la cual deberán trabajar con la técnica collage



- Voy a tomar recortes de periódico, revistas, papeles de colores y realizare 1 collage en donde representemos como el ser humano convive con su entorno, este collage puede presentar mis pasatiempos, las cosas que me agradan y como yo me visualizo, buscar recortes de periódico y de revistas y creare un trabajo en donde se aprecie lo solicitado, tomando en cuenta que esté debe tener una coherencia lógica.



- Debe de trabajar el fondo con la técnica de collage
- Cuando esté terminado, con la ayuda de un pincel, se debe aplicar una capa de agua goma a la obra y dejar secando

Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse

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

AUTOREGULACION

Este espacio es de auto reflexión del estudiante. Debe completarlo obligatoriamente

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

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

¿Leí las indicaciones con detenimiento?

Si ____

No ____

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

Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender

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

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

¿Leí mi trabajo para saber si es comprensible lo escrito o realizado?	Si ____ No ____
¿Revisé mi trabajo para asegurarme si todo lo solicitado fue realizado?	Si ____ No ____
¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé?	Si ____ No ____
Explico ¿cuál fue la parte favorita de mi trabajo?:	
¿Qué puedo mejorar la próxima vez que realice una Guía de Trabajo Autónomo?:	

Collage

¿Qué es el collage?

Se denomina collage (del francés *coller*, que traduce "pegar") a una técnica artística consistente en la construcción de obras plásticas mediante la aglomeración o conjunción de piezas o recortes de distinto origen, dándoles un tono unificado. En otras palabras, **se trata de armar una obra con pedacitos obtenidos de otras fuentes.**

El collage **es típico de la pintura**, pero también es posible emplear sus principios en la música, fotografía, cine, literatura o videoclip. En el caso de las artes plásticas, suele echarse mano como materia prima para un collage a fotografías, ilustraciones, periódicos, revistas, madera, piel, objetos cotidianos, etc.

El collage **fue empleado por numerosas tendencias artísticas del siglo XX**, sobre todo por las vanguardias históricas de principio de siglo: el Futurismo, el Cubismo, el Dadaísmo, el Surrealismo, el Constructivismo, etc.

Entre algunos de los artistas más conocidos por su incursión en el collage tenemos a: Marcel Duchamp, Max Ernst, Kazimir Malevich, Henri Matisse, Pablo Picasso, Robert Pollard, Man Ray, Larry Rivers, Antonio Berni y muchos más.

Tipos de collage

No existe una clasificación propiamente dicha del collage, ya que es una técnica diversa. Pero podemos intentar una atendiendo a las características de la obra acabada:

- **Collage tridimensional.** Aquellas obras en que los objetos incrustados no sólo cumplen un papel bidimensional (largo y ancho), o sea, no sólo forman parte del cuadro, sino que proponen una experiencia tridimensional, con profundidad, textura y perspectiva.
- **Collage de fotos.** Aquellos que emplean únicamente fotografías para componer una obra que combine fragmentos de una con trozos de otra, a la usanza de las fotonovelas del siglo XX. Las fotografías se superponen unas a otras, se combinan entre sí y no respetan sus bordes naturales.
- **Collage en rejilla.** Este tipo de collages son más respetuosos de un orden geométrico y emplean matrices para ordenar sus elementos, dando así una sensación global o de conjunto que tiende a lo estable, en lugar de al caos.

- **Collage en mosaico.** Un conjunto enorme de imágenes u objetos diminutos son dispuestos de manera tal que, al alejarse, se reproduce una imagen mayor que los engloba y que es, a su vez, una figura reconocible: un retrato, un paisaje, entre otros.

Fuente: <https://concepto.de/collage/#ixzz6W6M0aCLk>





VII Guía de trabajo autónomo PLAN NACIONAL

Centro educativo: Liceo Boca de Arenal
Asignatura: Educación para el hogar-Cocina
Docente: Lcda. Sara Ávila Paniagua
Nivel: Décimo

Fecha: 16/09/20 al 07/10/20

Nombre del estudiante: _____

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, material impreso enviado por la docente. • Lectura del material aportado en la guía por dos semanas. • Compañía de un familiar para que me ayude a dar lectura al texto. • Puede hacer uso del internet para indagar sobre el tema a desarrollar.
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	<p>Para realizar dicha guía debe considerar lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elija un lugar que le permita concentrarse, con buena iluminación y poco ruido. • Tome en cuenta el equipo o materiales que necesita para la realización de la guía, así evitara estar levantándose constantemente. <p>Elija una hora del día que favorezca el aprendizaje.</p>
Tiempo en que se espera que realice la guía	<ul style="list-style-type: none"> • 60 minutos por semana. • Guardo los trabajos realizados en su folder para entregarlos a la docente el día que se le solicite.

2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

Indicaciones	<p>Leo cuidadosamente todo el texto para que puedas resolver las actividades propuestas por la docente.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El tema expuesto a continuación es sobre: <u>El concepto de leche, composición y sus características.</u> • Solicito ayuda de un adulto o familiar para que le ayude a desarrollar las actividades y consulte a la docente si tiene alguna duda. • Enviar evidencia del trabajo realizado por WhatsApp o de manera físico.
Preguntas para reflexionar y responder.	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Conoce usted cual es la materia prima que se utiliza en la elaboración de productos lácteos? • ¿Conozco los beneficios nutritivos que proporciona consumir leche? • ¿Debo incluir en el desayuno yogurt, queso, frutas, cereales? • ¿Puedo determinar algunas características nutricionales que contiene la leche? • ¿Cómo le puedo explicar a otra persona lo que aprendí? • Busco en el diccionario las palabras que no conozco vienen subrayadas en el texto.

3. Pongo en práctica lo aprendido en clase.

Indicaciones	Lea y analice los siguientes conceptos.
Lectura del tema en estudio.	<p style="text-align: center;">CONCEPTO DE LECHE</p> <p>La leche es uno de los pilares de la dieta del ser humano, debido a la riqueza y variedad de sus elementos nutritivos. Por eso es tan necesaria, tanto en épocas de desarrollo (infancia y edad escolar), como en otras situaciones biológicas: cuando el organismo padece enfermedades.</p> <p>La calidad de la leche se define por sus aspectos químicos, microbiológicos y organolépticos (color, sabor, olor, aspecto), así como por su valor nutritivo.</p> <p>La leche y sus derivados poseen unas magníficas cualidades nutritivas. Son alimentos especialmente ricos en proteínas y calcio de fácil asimilación, nutrientes muy importantes en etapas de crecimiento y desarrollo, y también para el mantenimiento de la masa ósea y muscular del ser humano.</p>
	<p style="text-align: center;">COMPOSICIÓN Y ENERGÍA DE LA LECHE</p> <p>Varían en función de la especie animal, la raza, la genética animal, la alimentación, el número de ordeños diarios, edad. Las proteínas más importantes de la leche son la <u>caseína</u> y las proteínas del suero.</p> <p>La caseína es la proteína más abundante de la leche, representa aproximadamente entre el 77 % y el 82 % de sus proteínas totales esta propiedad se aprovecha para la producción de queso y cuajada. De las proteínas del suero de la leche, las más importantes son la <u>lactoalbúmina y lactoglobulina</u>.</p> <p>El contenido graso de la</p>



leche es muy variable, la leche comercial se divide en función del contenido de grasa, en enteras, semidesnatadas y desnatadas.

La leche contiene un bajo número de minerales, los más importantes son el calcio, sodio, potasio y magnesio.

Las vitaminas se encuentran en la leche en pequeñas cantidades, pero tienen una gran importancia. (son las vitaminas A, B1, B2, C y D).

Las vitaminas A y D son solubles en grasa, mientras que el resto son solubles en agua. En leches desnatadas, al eliminar la materia grasa se pierden las vitaminas A y D.



PRODUCTOS LÁCTEOS

El valor nutritivo de los productos lácteos depende del proceso tecnológico al que se han sometido.

Los derivados lácteos tienen la ventaja de mejorar las condiciones de absorción del calcio, aportan proteínas de alto valor biológico, equiparables a los pescados, carnes y huevos en nuestra dieta.

Las personas que no pueden tomar leche o ciertos derivados de la leche disponen en la actualidad de productos lácteos especiales adaptados a distintas necesidades (leche y yogur sin lactosa, queso hiposódico).

La leche es una mezcla en equilibrio de los diferentes componentes se preparan mediante alteraciones de las relaciones entre los componentes: por eliminación de agua (leche evaporada o en polvo).



Por precipitación de algunos componentes (queso, cuajada) o por modificación química (yogur, leche fermentada).



Indicaciones

Actividad
Semana # 1

ACTIVIDAD DE EVALUACIÓN:

RECUERDA



- El desayuno es la comida más importante del día.
- Tiene que incluir leche o derivados (yogures, queso...), fruta y cereales.
- Desayuna con tranquilidad, tómate tu tiempo y hazlo sentado.



Rodea con un círculo los alimentos que son más adecuados para desayunar.



Indicaciones

Actividad
Semana # 2

PRACTICA PARA EVALUAR:

- A. **Indicaciones:** Identifico en las siguientes imágenes productos elaborados a base de leche y elabore un collage.
- B. Coloco dentro del cuadro la opción correcta.
- C. Puedo recortar las imágenes del anexo # 1



Actividad
Semana# 2

ACTIVIDAD DE EJECUCIÓN:

Elabore con la ayuda de un adulto o familia una bebida saborizada preparada con leche semidescremada, azucarado o no, puedes utilizar alguna fruta de su preferencia.

Debes enviar fotos o video elaborando la receta como evidencia.

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 detenidamente cada una de las partes de la guía de trabajo dada por el docente.	 
¿Investigué más información que me ayudara a entender las actividades a desarrollar	 
Comprendí los conceptos que se me dieron en esta guía de trabajo.	 
Revisé el trabajo para asegurarme si todo lo solicitado fue realizado.	 

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?	 
Reconoce acertadamente las características de la leche y su composición.	 
¿Identifica sin error la materia prima utilizada para elaborar productos lácteos?	 
Explico ¿Cuál fue la parte favorita del trabajo? ¿Qué puedo mejorar, la próxima vez que realice la guía de trabajo autónomo?	

PARA DOCENTE VII GTA.

Al terminar de realizar mi trabajo de la guía autónoma semana 1 y 2 autoevaluó el nivel de desempeño (Inicial, Intermedio, avanzado) alcanzado.

AUTOEVALUO MI NIVEL DE DESEMPEÑO ALCANZADO			
Marco con una (X) encima del nivel que mejor represente mi desempeño en cada indicador			
Indicadores del Aprendizaje esperado	Niveles de desempeño		
	Inicial	Intermedio	Avanzado

	Describir el concepto de leche, su composición y características organolépticas.	Menciono conceptos básicos sobre productos lácteos y sus características organolépticas. ()	Resalto conceptos básicos e ingredientes utilizados en la elaboración de productos lácteos. ()	Elaboro productos lácteos utilizando diferentes materias primas. ()
Firma del encargado que acompañó y apoyó al estudiante en la realización de los trabajos asignados durante la semana. _____				

ANEXO # 1: Imágenes para recortar





Self-Study Guide

GTA #7

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

Centro Educativo/ **School Name:** Liceo Boca de Arenal
 Educador/a **Teacher:** Juanita Godínez C
 Nivel/ **Level:** 10-4
 Asignatura/ **Subject:** English
 Date: Fecha: **Del 16 Setiembre al 07 de octubre**

Nombre del estudiante: _____

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

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

Materiales o recursos que voy a necesitar/ Materials needed	<i>Suggested materials:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Notebook, pencil, pen, eraser, highlighters, scissors, glue, recycled cardboard, etc. • Look for all materials you have at home that can be recycled. Don't go out to find any material. Use what you have at home. • Self- study guide #7 • Computer & Internet access if possible
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar/ Conditions of the place to work	<ul style="list-style-type: none"> • Work in a place where you do your assignments and homework daily.
Tiempo en que se espera que realice la guía/ Expected time to work this self-study guide	<ul style="list-style-type: none"> • This self-study guide will take you 120 minutes to be completed.



2. Voy a recordar lo aprendido en clase. Recalling what I learned in class.

Indicaciones / Instructions	Dear student, The following tasks will help you reinforce information about My family's grocery list, related to the Scenario: Checking things off a shopping list.
---------------------------------------	--



Actividad /
Activity

Preguntas para reflexionar y responder
Questions to reflect on and answer

What is your sister's/brother's favorite food?
¿Cuál es la comida favorita de su hermana o hermano?

How many people eat food in your house?
¿Cuántas personas comen en su familia?



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

Indicaciones /
Instructions

Task 1. Ask and answer the following questions to complete the chart (Preguntar y responder las siguientes preguntas).

Do you like to go to the supermarket? ¿Te gusta ir al supermercado?

Do you like to go shopping? ¿Te gusta ir a comprar?

What's your favorite dish? ¿Cuál es tu platillo favorito?

What's your favorite meat? ¿Cuál es tu carne favorita?

What's your favorite seafood? ¿Cuál es tu pescado favorito?

TASK 2. Translate vocabulary about meat, poultry and seafood (Traduzca el vocabulario acerca de carnes rojas, carnes blancas y mariscos)

 beef	 sausages	 bacon	 ground beef
MEATS / RED MEAT/ Carnes/ Carnes rojas			
 whole chicken	 chicken legs	 chicken breasts	 chicken wings
POULTRY / WHITE MEAT Aves/ Carne Blanca			



 Tuna	 lobster	 shrimp	 salmon
SEAFOOD / FISH		mariscos/ pescado	

Task 3. Practice the following conversation. And write what food are mention in the conversation: **Practique la conversación, escriba los alimentos que se mencionan en la conversación y investigue su significado en español.**

_____ :

_____ :

_____ :

At the Store:

A: Good afternoon!

B: Hello! How are you?

A: I'm great, thanks. I need to check some things off my grocery list.

B: How can I help you?

A: Do you have some **lettuce**?

B: Yes, here is a head of lettuce. Anything else?

A: Do you have any **avocados**?

B: No, I don't have any avocados. Anything else? **A:** I need to buy some **oranges**.

B: We have oranges here. How many do you need?

A: 5! One for each member of my family.

B: Anything else?

A: No, thank you!

B: Okay, the total cost is three dollars and fifty cents.

A: Here is three dollars and fifty cents.

B: Thank you! Have a good afternoon! **A:** See you later!



Grammar:

Simple Present Auxiliaries

{ He She It }	does does not doesn't	{ I We They You }	do do not don't
---------------------------	-----------------------------	----------------------------------	-----------------------

- I don't buy food.
- He doesn't buy food.
- We don't eat meat.
- It doesn't eat meat.
- You don't cook.
- She doesn't cook.

Question

Do/Does + subject + verbs + complement + ?

- Do you like shopping?
-Yes, I do/ No, I don't
- Does Luis go to the supermarket?
-Yes, he does/ No, he doesn't

TASK 4. Read the dialogue and complete the conversation with the correct auxiliary, Do or Does (**Lea el dialogo y complete los espacios en blanco con uso correcto de los auxiliares Do or Does**).

Danna: _____ you usually go to the super market Paola?

Paola: Yes, but I _____ not go away as my mom _____.

Danna: _____ she often make a grocery list?

Paola: Yeah, she always _____.

Danna: What about you? _____ you make a grocery list?

Paola: No, I _____. I never make the list.

Danna: Oh, why?

Paola: Well! I forget to do it. Most of the time, I go to buy just what I think need to buy. Sometimes, I bring unnecessary things. Is it an expensive idea, right?

Danna: Maybe! But I forget to make the list, so when it is time to _____

Paola: go to the supermarket I never have it. What about you, Danna? _____ you make a grocery list?

Danna: Sometimes. Most of the time I go by the kitchen and look what it is necessary to get at the grocery store.

Paola: I think, it is complicated to have the list on time.



**Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender/
With the self-study guide, I'm going to learn how to learn.**

Reviso las acciones realizadas **durante** la construcción del trabajo. /
I check the actions carried out while completing the self-study guide

Marco una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas/
Mark with an X on the icon that answers the following questions.

¿Leí las indicaciones con detenimiento?
Did I read the instructions carefully?



¿Subrayé las palabras que no conocía?
Did I underline the words that I didn't understand?



¿Busqué en el diccionario o consulté con un familiar el significado de las palabras que no conocía?
Did I use the dictionary or asked a relative about the meaning of the words that I didn't understand?



¿Me devolví a leer las indicaciones cuando no comprendí qué hacer?
Did I read the instructions again when I didn't understand what I had to do?



**Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender/
With the self-study guide, I'm going to learn how to learn.**

Valoro lo realizado **al terminar** por completo el trabajo.
I self-assess what I did when I finish the study guide.

Marca una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas
Mark with an X on the icon that answers the following questions.

¿Leí mi trabajo para saber si es comprensible lo escrito o realizado?
I proofread what I did in my self-study guide.



¿Revisé mi trabajo para asegurarme si todo lo solicitado fue realizado?
I checked my self-study guide to make sure that everything is complete.



¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé?
I feel satisfied with the work I did.





Explico ¿Cuál fue la parte favorita del trabajo?

What was the favorite part of this work?

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

What can I improve the next time I work on the self study guide?

Remember: *Stay home. Let's flatten the curve.*

Guía de trabajo autónomo N° 7

Orientación. Prof. Dayan Villalobos Agüero.

Fecha: Del 16 de Setiembre al 07 de Octubre

Nivel: _____ **Sección:** _____

Nombre del estudiante: _____

INDICADORES DEL APRENDIZAJE ESPERADO

- Identifica las áreas de conocimiento y opciones educativas, tomando en cuenta sus intereses, aptitudes, valores y metas con perspectiva de género.



1. Me preparo para resolver la guía

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

Materiales o recursos que voy a necesitar.

- Guía de trabajo Autónoma
- Lápiz, Lapicero
- Cuaderno.

Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar.

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

Tiempo en que se espera que realice la guía.

- *80 min (2 Lecciones)*



2. Voy a recordar lo aprendido y/o aprender

Lea detenidamente la información que se le presenta a continuación.

Indicaciones

Actividades

“Mis Intereses”.

Los intereses expresan nuestra personalidad, lo que nos gusta, o preferimos hacer y actúan como un potente motor para desempeñar una actividad. Podemos tener varios intereses al mismo tiempo pero algunos pueden ser más intensos que otros.



3. Pongo en práctica lo aprendido.

Actividades

Con ayuda de un adulto de tu confianza lee la siguiente información y luego colorea las imágenes.

Servicio Social:

Se relaciona con el **cuidado y ayuda** hacia los demás, a los compañeros o personas que lo necesitan.



Ejecutivo
Persuasivo:

Gusto por relacionarte con los demás en actitudes de **convencer** hacia la venta de productos, coordinar actividades para lograr un fin determinado.



Verbal:

Inclinación hacia la lectura y expresar las ideas a través de la **escritura y en forma oral.**



Artístico plástico:

Si te agrada plasmar la naturaleza en dibujo o cualquier otra representación y apreciar la belleza, la perfección y la estética de las cosas.



dibujoscolorear.es

Musical:

Personas que disfrutan de escuchar, dominar algún instrumento musical, enseñar música, pertenecer a algún conjunto musical, formar parte de una orquesta, componer música entre otras.



Trabajos oficina:

de Se caracteriza por disfrutar realizando trabajos como **atender teléfonos, hacer escritos, archivar documentos**, realizar actividades que requieran la precisión y exactitud y organizar documentos.



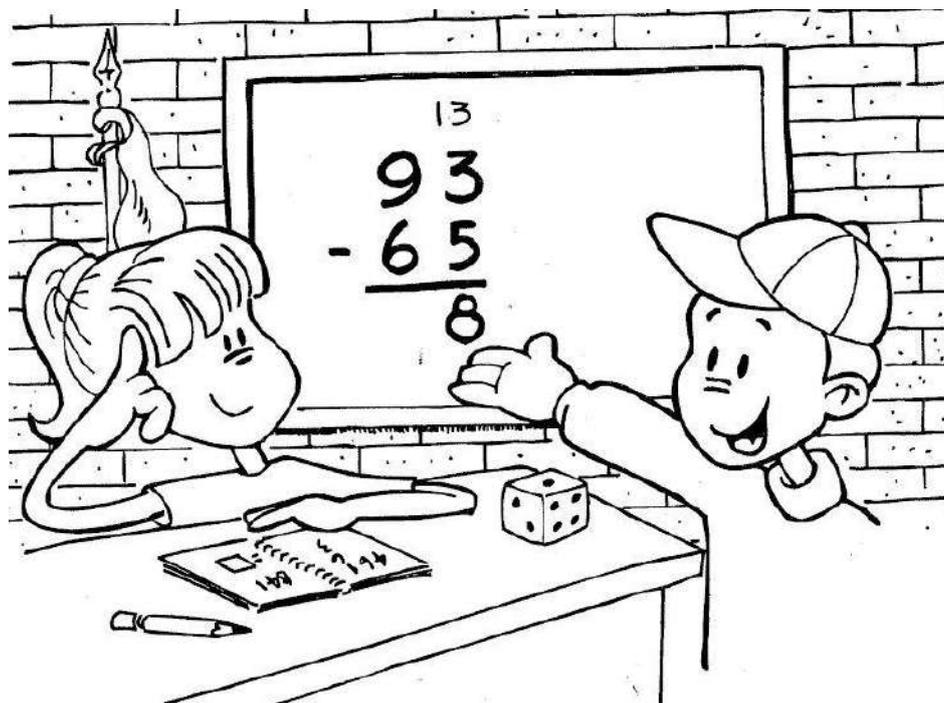
Interés científico:

Cuando a la persona le agrada la **búsqueda de nuevas cosas, sus causas, origen** o reglas con fines del aclarar distintos problemas. Las personas con este tipo de interés presentan agrado por **observar, investigar, experimentar y predecir**.



Cálculo:

Agrado por contar cosas, sumar, restar, dividir, es decir, **hacer cálculos o resolver problemas** de índole matemático.



Mecánico constructivo:

Interés por experimentar la **construcción o reparar equipo** o aparatos eléctricos o mecánicos de diversa índole.



Trabajos al aire libre:

Personas que sienten atracción y motivación por **trabajos en espacios abiertos**, ya sea en el campo, la calle, la selva, el bosque entre otras.



Mis palabras mágicas para hoy: **“Tú puedes”**

Prof. Dayan Villalobos Agüero

8991-95-57



1. Voy a recordar lo aprendido en clase.

Indicadores del aprendizaje esperado	Audición y apreciación de muestras representativas del repertoriomusical contemporáneo costarricense.
Actividad Preguntas para reflexionar y responder	Respondo en forma escrita las siguientes preguntas

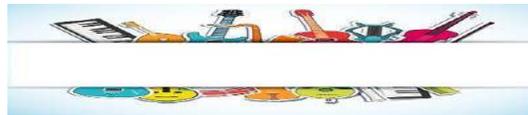


3. Pongo en práctica lo aprendido en clase

Indicaciones	<ul style="list-style-type: none"> A continuación se le presentan tres trectos de letras de canciones Costarricenses, las leo y respondo las preguntas en la siguiente guía
--------------	---

<p>Canción 1:</p> <p>Y cuando caen los fuertes aguaceros Es como si yo fuera la semilla Me huele a tierra fértil el sendero Llenando de ilusión mi alma sencilla</p> <p>Soy tico porque cada vez que encuentro A un amigo forastero, le demuestro mi calor</p> <hr/> <p>Canción 2:</p> <p>Hay juegos de manos que solo ve Dios Yo acepto el resultado si no hay más de dos Que difícil no meterse para los demás Que ahorren su dolor.</p> <p>Una piedra pierde envuelta en el papel Al papel lo cortan pero envuelve bien</p> <hr/> <p>Canción 3:</p> <p>Nací solo para verte Nací solo para verte llegar a mí Nací solo para verte Nací solo para verte llegar a mí Nací solo para verte Nací solo para verte llegar a mí Bien otra vez, nació solo para verte Nací solo para verte llegar a mí</p>	<p>Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender</p> <p>Valoro lo realizado al terminar por completo el trabajo. Coloreo el símbolo al responder las siguientes preguntas</p> <table border="1"> <tr> <td>¿Leí las letras?</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>¿Analiqué las letras?</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>¿Entendí las instrucciones?</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	¿Leí las letras?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	¿Analiqué las letras?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	¿Entendí las instrucciones?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Leí las letras?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>								
¿Analiqué las letras?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>								
¿Entendí las instrucciones?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>								

Indicadores del aprendizaje esperado	Proceso		
	Inicial	Intermedio	Avanzado
Identifica elementos constitutivos de la música	Menciona elementos constitutivos de la música	Brinda generalidades de los elementos constitutivos de la música por medio de la audición.	Indica de manera específica los elementos constitutivos de la música



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

Materiales o recursos que voy a necesitar	<ul style="list-style-type: none"> Materiales generales como: cuaderno de Educación Musical, lápiz, lápices de color, borrador y maquinilla, hoja independiente. Dispositivo de reproducción: puede ser celular, Tablet o computadora.
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 40 minutos



2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

Actividad	Realizo la siguiente actividad
Preguntas	Respondo las preguntas utilizando las letras de la guía anterior



3. Pongo en práctica lo aprendido en clase

Indicaciones	<ul style="list-style-type: none"> Respondo las preguntas:
--------------	---

<p>Canción 1:</p> <p>¿Qué nos transmite o cómo nos hace sentir esta letra?</p> <p>¿Cómo podría imaginar que es esta canción?</p> <p>¿De que nos habla esta canción?</p>
<p>Canción 2:</p> <p>¿Qué nos transmite o cómo nos hace sentir esta letra?</p> <p>¿Cómo podría imaginar que es esta canción?</p> <p>¿De que nos habla esta canción?</p>
<p>Canción 3:</p> <p>¿Qué nos transmite o cómo nos hace sentir esta letra?</p> <p>¿Cómo podría imaginar que es esta canción?</p> <p>¿De que nos habla esta canción?</p>

Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender	
Valoro lo realizado al terminar por completo el trabajo. Coloreo el símbolo al responder las siguientes preguntas	
¿Leí las preguntas?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
¿Entendí las preguntas?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
¿Logré responder?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Indicadores del aprendizaje esperado	Proceso		
	Inicial	Intermedio	Avanzado
Identifica elementos constitutivos de la música	Menciona elementos constitutivos de la música	Brinda generalidades de los elementos constitutivos de la música por medio de la audición.	Indica de manera específica los elementos constitutivos de la música

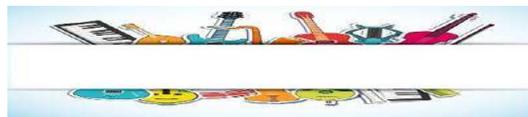


Centro Educativo: Liceo Boca de Arenal
Educador: Brian David Quesada Galeano
Nivel: Décimo



GUÍA DE TRABAJO AUTÓNOMO Educación Musical

Centro Educativo: Liceo Boca de Arenal
Educador: Brian Quesada Galeano
Nivel: Décimo



I PARTE: ADMINISTRATIVA

Institución educativa	Liceo Boca de Arenal
Nombre del docente	Adriana Campos Campos
Tecnología	Tecnología de Turismo
Unidad de estudio:	Cocina Básica
Nivel	10° Plan Nacional
Horario de atención a distancia:	Según horario de la sección estipulado por dirección
Canal de comunicación	Plataforma TEAMS, whatsapp
Periodo establecido para el desarrollo de la guía	Semana del 16 de setiembre al 07 de octubre
Nombre del estudiante:	Sección:

II PARTE: PLANIFICACIÓN PEDAGÓGICA

Tema:	Normas de higiene y manipulación de alimentos
Objetivo específico:	<ul style="list-style-type: none"> + Planificar menús tomando en cuenta el balance nutricional. + Aplicar los tipos de servicio de comidas formales según los tiempos de alimentación.
Contenidos:	<p><u>Planificación de menús.</u></p> <p><u>Composición de comidas formales</u></p> <p><u>Tiempos de alimentación: Desayunos, almuerzos, cenas y entrecomidas.</u></p>
Valores o actitudes:	Buena disposición a la investigación.
Materiales o recursos didácticos necesarios para realizar la guía autónoma:	Cuaderno u hojas bond, lápiz, lápices de color, goma, tijeras, hojas de colores, computadora o dispositivo móvil con acceso a internet si es posible, ingredientes para el desarrollo de recetas, delantal, gorro en caso de ser necesario preparar una receta.
Condiciones que debe tener el lugar donde se van a implementar las actividades propuestas	Se requiere un lugar limpio y ordenado, en el cual se apliquen los protocolos de limpieza constante, así como que también cuente con una excelente ventilación e iluminación.
Preguntas exploratorias para responder y reflexionar en torno al tema planteado y el valor o actitud:	<p><u>Reflexiono:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> + ¿Sabe usted que es un menú de restaurante? + Brinde un ejemplo de platillos que se sirven en el desayuno, almuerzo y cena.

Planificación de las actividades que realiza el estudiante

Actividades para el aprendizaje	Evidencias
1. Realizar lectura del ANEXO #1, tema: ¿cómo es un menú balanceado? Se mencionan algunas	Identifica elementos que intervienen en la planificación de un menú.

<p>recomendaciones para diseñar un menú saludable además se exponen opciones para conformar el menú de acuerdo a los tiempos de comida así como alimentos que debe contener cada tiempo. Subrayar información que le llama la atención.</p> <p>2. En la medida de lo posible ingresar al siguiente link: https://www.coopetarrazu.com/porque-es-importante-realizar-5-tiempos-de-comida/#:~:text=Normalmente%20conocemos%20tres%20tiempos%20de,de%20personas%20realizamos%20a%20diario. Realizar lectura de la información que contiene.</p>	<p>Identifica los tiempos de alimentación: desayunos, almuerzos, cenas y entrecomidas.</p>
<p>3. Con ayuda de un familiar sacar el costo de los productos que conforman parte de su dieta diaria. Consultar el menú que debían llenar en la GTA #6. Puede utilizar la lista que se encuentra en el ANEXO # 2.</p> <p>4. Observar detalladamente la imagen que se muestra en el ANEXO # 2, sobre el ejemplo de un menú de restaurante.</p> <p>5. De una forma creativa e innovadora diseñe un menú para su familia. El mismo debe incluir recetas para los tres tiempos de comidas, bebidas frías o calientes y postres, en la medida de lo posible trate de fijar un precio para cada platillo y bebida.</p> <p>Puedes utilizar hojas bond, papel construcción, recortes de alimentos, o bien se le adjunta esta dirección en la que el estudiante puede diseñar un menú de forma digital: https://infograph.venngage.com/edit/508f82d6-eaf7-4814-8fa6-9027e8b4a34f</p>	<p>Determina aproximadamente el costo de los alimentos.</p> <p>Describe insumos que componen los menús en los diferentes tiempos de comida durante el día mediante el diseño de un menú de acuerdo a los alimentos que consumen en casa.</p>

III PARTE: Instrumento para el registro del proceso de autoaprendizaje y autoevaluación de los criterios de evaluación

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 checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Apliqué hábitos de higiene y seguridad durante el desarrollo del trabajo	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Mostré una actitud positiva hacia el trabajo.	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Utilicé los materiales o recursos didácticos.	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Revisé mi trabajo para asegurarme si todo lo solicitado fue realizado.	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Considero satisfactorio el trabajo que realicé.	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Al terminar por completo el trabajo “Autoevalúo mi nivel de desempeño”

Marco con una “X” encima del nivel que mejor represente mi desempeño en cada indicador

Indicadores del aprendizaje esperado	Niveles de desempeño		
	Inicial	Intermedio	Avanzado
 Identifica elementos que intervienen en la planificación de un menú.	Conoce los elementos que intervienen en la planificación de un menú. ()	Subraya elementos que intervienen en la planificación de un menú. ()	Identifica elementos que intervienen en la planificación de un menú. ()
 Identifica los tiempos de alimentación: desayunos, almuerzos, cenas y entre comidas	Conoce los tiempos de alimentación: desayunos, almuerzos, cenas y entre comidas. ()	Subraya los tiempos de alimentación: desayunos, almuerzos, cenas y entre comidas. ()	Identifica los tiempos de alimentación: desayunos, almuerzos, cenas y entre comidas. ()
 Describe insumos que componen los menús en los diferentes tiempos de comida durante el día.	Conoce insumos que componen los menús en los diferentes tiempos de	Subraya insumos que componen los menús en los diferentes tiempos de	Describe insumos que componen los menús en los diferentes tiempos de

comida durante
el día.
()

comida durante
el día.
()

comida
durante el día.
()

Teniendo en cuenta que los alimentos son saludables cuando nos aportan nutrientes y que el consumo de estos puede variar de acuerdo a la edad de nuestros hijos, es importante saber que un menú balanceado significa consumir alimentos de los diferentes grupos y en las porciones adecuadas.

Existen muchas opciones saludables, económicas y deliciosas para construir un menú equilibrado para nuestra familia. Al momento de elegir:

- Aprovechemos la diversidad de productos locales que ofrece la región en la que vivimos. Ofrecer frutas y verduras de cosecha, y preferir las frutas enteras, antes que los jugos, es una muy buena opción.
- Evitemos fritar los alimentos al momento de prepararlos. En su lugar, elijamos métodos de cocción saludables como guisar, asar, sudar u hornear.
- Incluyamos sopas como el ajiaco, los sancochos, cuchucos y otras preparaciones a base de pastas o cereales tradicionales en nuestra cultura gastronómica y alimentaria. Estas son una muy buena opción para incluir dentro de la alimentación diaria, siempre y cuando se preparen sin exceso de sal ni grasa.
- Elijamos postres saludables como los dulces de fruta en almíbar, el bocadillo y las cocadas a base de panela. Otros postres como los helados, el arequipe, las tortas o galletas pueden consumirse en pequeñas porciones y ocasionalmente. Se recomienda prepararlos en casa como una actividad lúdica con nuestros hijos.
- Cuidemos las porciones de los alimentos. Estas cambian dependiendo de la edad del niño, la actividad física que realiza a diario, su estado nutricional y otras condiciones específicas de salud, como una enfermedad crónica.
- Procuremos comer a ciertas horas, para acostumbrar a nuestro cuerpo y favorecer procesos como la digestión. Respetar los horarios permite que nos tomemos el tiempo necesario para masticar y para ser conscientes de lo que nos estamos comiendo. Esto, además, nos ayuda a prevenir enfermedades, porque favorece el metabolismo, la asimilación de los nutrientes y evita que, al saltarse una comida, pasemos hambre y después comamos grandes cantidades de comida.
- Un esquema de menú balanceado para niños o adolescentes puede ser el siguiente:

Desayuno:

GRUPO	CARBOHIDRATO	FRUTA O VERDURA	LÁCTEO	PROTEÍNA
Opción 1	Arepa	Fresas	Leche	Huevos al gusto
Opción 2	Tostada	Manzana	Avena en Leche	Queso
Opción 3	Tortilla en Harina	Aguacate	Queso	Huevos al gusto
Opción 4	Arroz	Tomate	Agua de panela con leche	Carne
Opción 5	Pan	Banano	Queso	Pollo Desmechado

Almuerzo y Comida:

GRUPO	CARBOHIDRATO	FRUTA/ VERDURA	PROTEÍNA
Opción 1	Arroz Blanco	Tomate y lechuga	Carne Asado
Opción 2	Papa criolla	Guacamole y pepino cohombro	Pollo a la plancha
Opción 3	Pasta	Papaya y zanahoria rallada	Carne Molida

Opción 4	Yuca Sudada	Pera y Brócoli	Pescado
Opción 5	Plátano Asado con Queso	Crema de Verduras	Carne de Cerdo



Medias nueves, onces y lonchera:

GRUPO	CARBOHIDRATO	FRUTA	PROTEÍNA
Opción 1	Galletas Caseras	Mango	Fécula de maíz con leche
Opción 2	Mogolla	Uvas	Queso
Opción 3	Torta Casera	Melón	Leche
Opción 4	Tortilla de Harina	Banano	Queso
Opción 5	Tostada	Fresas	Leche

