



Liceo Boca de Arenal

Guía de trabajo autónomo No. 5

2020

10°

Décimo

Plan Nacional

Guía para el trabajo autónomo de nuestros estudiantes desde sus casas. Se deben completar todos los ejercicios dados, el mismo servirá como portafolio de los trabajos realizados.

Guía de trabajo autónomo

Ciencias . Grace García

10-5

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	¿Qué es contaminación? ¿Qué puedo hacer para evitar la contaminación?

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?	 
¿Repasé el material analizado en clase?	 
¿Busqué en el internet 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

¿Utilicé toda mi creatividad para realizar mi trabajo?	 
¿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?

5°GTA -ACTIVIDAD #1: Observar el Video y responde. https://www.youtube.com/watch?v=5_SaCPa1Zkg
 Las siguientes imágenes muestran, la influencia de la contaminación y posibles soluciones en el cambio climático y sus repercusiones en la hidrosfera y en el Planeta.

La Contaminación.

CONTAMINACION DEL AIRE POR EL HUMO DE LAS EMPRESAS.		DEFORESTACION Y REFORESTACION	
CONTAMINACION DEL AIRE POR HUMO DE LOS AUTOS		CONTAMINACION BIOLOGICA	
CONTAMINACION DE LOS RIOS POR BASURA		RECOGER LA BASURA Y UTILIZAR EL BASURERO.	
RIO CONTAMINADO		CLASIFICAR NUESTRA BASURA	
BASURERO		SEMBRAR	

ACTIVIDAD#2

Escriba el tipo de contaminación que representa cada dibujo y una posible solución. Sus respuestas pueden ser orales, algún adulto las puede transcribir.

Tipo de contaminación.	Imágenes	Posible solución de la contaminación.
		
		
		
		
		

TIPOS DE CONTAMINACION.

En los siguientes recuadros se encuentran los tipos de contaminación y los efectos. Lea y analice con ayuda de un adulto después de observar el video.

CONTAMINACION

FISICA: BASURA EN LOS RIOS

QUIMICA: PRODUCTOS QUIMICOS Y VENENOS ARROJADOS AL AGUA COMO ACEITES, PESTICIDAS ETC.

ORGANICA: DESECHOS QUE PROVIENEN DEL HOMBRE

BIOLOGICA: SON AGENTES COMO HONGOS, BACTERIAS.

EFFECTOS NOCIVOS PARA EL PLANETA Y SUS FENOMENOS.

FENOMENO DEL NIÑO: Es el calentamiento de las aguas del océano Pacífico Temporal. Provocan una sequía prolongada.

FENOMENO DE LA NIÑA: Es el enfriamiento de las aguas del océano Pacífico Tropical. Provocan precipitaciones e inundaciones.

ACTIVIDAD#3 : Responda al apareamiento.

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

Conceptos

Fenómeno Del Niño: 1

Física 2

Química 3

Fenómeno De La Niña 4

Orgánica 5

Biológica: 6

Significados

() Productos químicos y venenos arrojados al agua como aceites, pesticidas etc.

() Es el enfriamiento de las aguas del océano pacífico tropical. Provocan precipitaciones e inundaciones.

() Son agentes como hongos, bacterias.

() Basura en los ríos

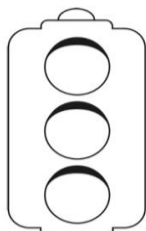
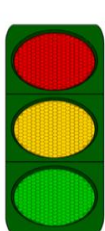
() Desechos que provienen del hombre

() Es el calentamiento de las aguas del océano Pacífico Temporal. Provocan una sequía prolongada.

Evalúo mi aprendizaje en la materia de : Ciencias

El tema: contaminación.

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-

Guía de trabajo autónomo

EDUCACION FISICA

Institución: Liceo Boca de Arenal

Profesor: Danny Aguilar Canales.

Nivel: 10°

-

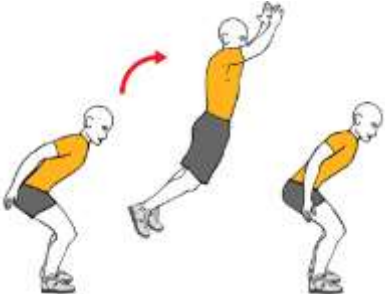
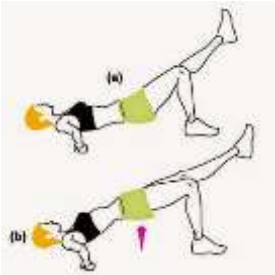
Materiales o recursos que voy a necesitar	El educador/a sugiere: - Celular, computadora. - Un paño o alfombra. - Una botella con agua. - Ropa Cómoda
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	Espacio limpio y desinfectado (sala de la casa, corredor) de aproximadamente unos 2 metros cuadrados y preferiblemente ventilado
Tiempo en que se espera que realice la guía	30 minutos, dos veces a la semana

- Voy a recordar lo aprendido en clase.

Indicaciones	El educador/a: Promoviendo salud: mi colegio y yo activos y saludables" Aprendizajes colectivos e individuales por lograr:
---------------------	--

	Conocimiento sobre la importancia para la calidad de vida, de realizar actividad física, diversa y con postura y respiración adecuadas. Habilidad: Estilos de vida saludables.
Actividad Preguntas para reflexionar y responder ¿reconoces la importancia de los ejercicios funcionales? ¿Investigue beneficios de los ejercicios funcionales? ¿nombre tres deportes que se pueden agregar los ejercicios funcionales? Ejemplo : boxeo	El educador/a: Actividades: El estudiantado debe realizar las diferentes sesiones de entrenamiento, estas las puede hacer solos o con el apoyo e involucrando a la familia. Por su parte al ser dos sesiones, cada estudiante puede tener dos días de descanso intercalados en la semana. 1. Deberán realizar los ejercicios de estiramiento, siguiendo la secuencia indicada donde en cada ejercicio contar en vos alta hasta 20 y continuar con el siguiente ejercicio sucesivamente. 

- Pongo en práctica lo aprendido en clase

Indicaciones	Saltos laterales con los 2 pies (2m)	sentadilla con salto(30)	salto adelante con dos pies juntos(25)
			
	Salto sobre banca(10)	puente de glúteos elevación una pierna	salto adelante con dos pies juntos(15)
			

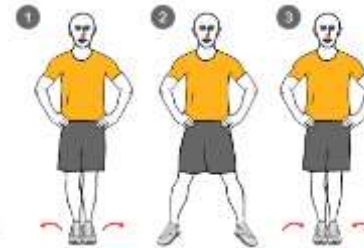
Plancha con salto (15)



pasos de osos (60)



medio jumping jack(2m)



escalador(45)



elevación de rodillas (2m)



burpees(30)



JUMPING JACKS

escalador twister(50)



Trotar en un lugar (3m)



boxeo sombra (2m)



--	--

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. El siguiente contenido tiene como objetivo escribir, identificar. Observe los videos: https://www.youtube.com/watch?v=-Agfddjxh5E https://www.youtube.com/watch?v=p0eyWoaiuP8
Actividad Preguntas para reflexionar y responder	¿Qué es una poesía? ¿Qué es una Oración, un sustantivo o un adjetivo.

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

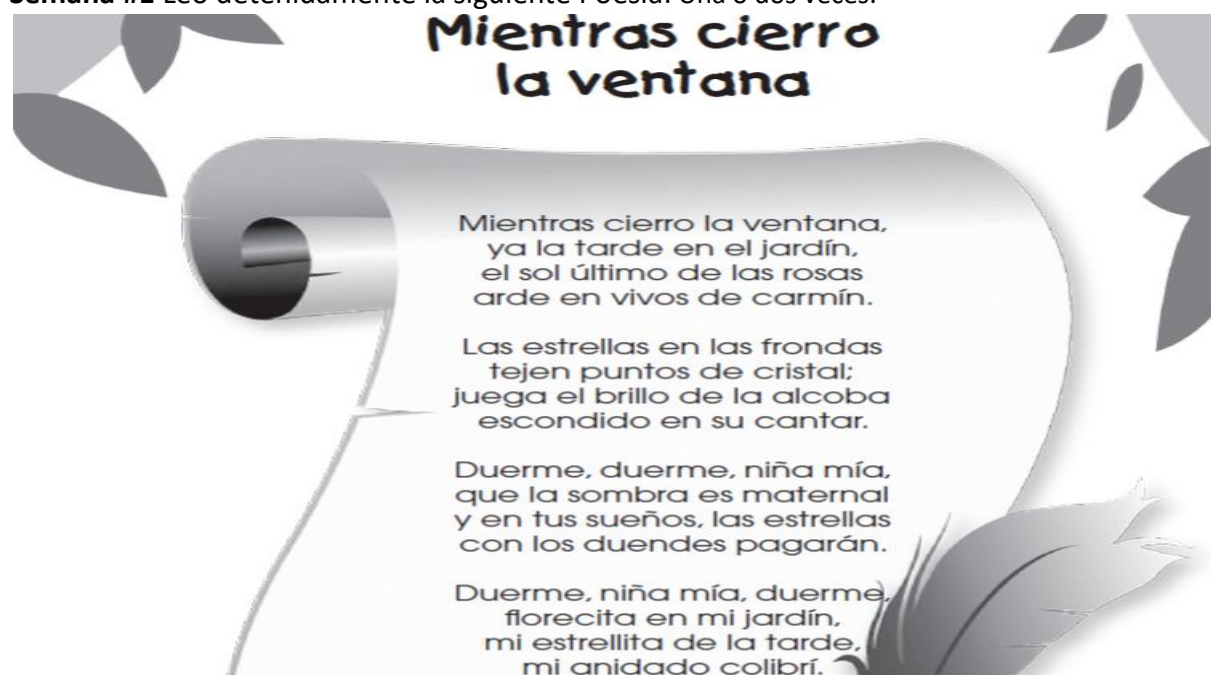
¿Leí las indicaciones con detenimiento?	☐ ☐
¿Repasé el material analizado en clase?	☐ ☐
¿Busqué en el internet o consulté con un familiar el significado de las palabras que no conocía?	☐ ☐
¿Me devolví a leer las indicaciones cuando no comprendí qué hacer?	☐ ☐

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

¿Utilicé toda mi creatividad para realizar mi trabajo?	☐ ☐
¿Revisé mi trabajo para asegurarme si todo lo solicitado fue realizado?	☐ ☐

Semana #1 Leo detenidamente la siguiente Poesía. Una o dos veces.



ACTIVIDAD 1. Responda las siguientes preguntas.

Mientras cierro la ventana

Interpretación

Encierra con color la respuesta correcta a cada pregunta.

1. ¿Quién cuenta la historia?

Un colibrí

Una niña

Yo

2. ¿Con qué sueña la niña?

Con duendes

Con un jardín

Con un colibrí

3. Escribe tres formas a modo de cariño con que se le llama a la niña.

Argumentación

Contesta en forma completa a cada una de las siguientes preguntas.

1. Cuando "cae" la tarde, ¿a cuáles actividades te dedicas?

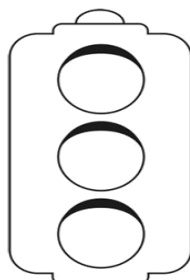
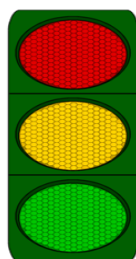
2. ¿Cuál es tu momento preferido del día: la mañana, la tarde o la noche? ¿Por qué?

3. ¿Cuáles nombres cariñosos te dicen en tu familia o entre tus amigos?

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

El tema: **Poesía.**

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-

Partes de la Oración.

El Adjetivo es:

Es la parte que modifica al sustantivo, expresa cualidades del sustantivo.

Adjetivo calificativo: Es una cualidad del sustantivo ejemplo: alto, blanco, lindo.

Adjetivo determinativo: Define cantidad ejemplo: Mucho, poco, nada.

Artículo

El artículo es la palabra que se coloca delante de los sustantivos. Varía en género (masculino - femenino) y en número (singular - plural), dependiendo del sustantivo. Existen tres clases de artículos: definidos, indefinidos y neutro.

	Definidos		Indefinidos		Neutro
Género	Singular	Plural	Singular	Plural	
Masculino	el	los	un	unos	lo
Femenino	la	las	una	unas	

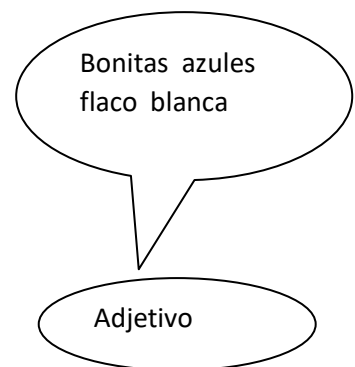
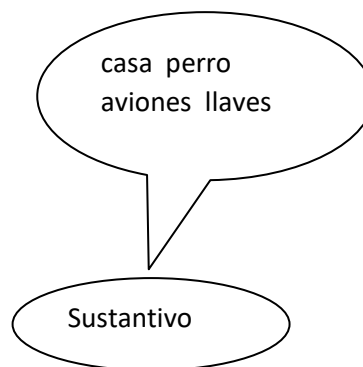
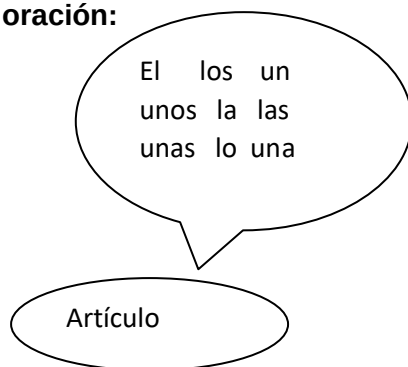
RECORDEMOS:

El Sustantivo se refiere a persona, animal, cosa real o imaginaria en la oración.

ACTIVIDAD 2

Formemos oraciones tomando en cuenta las partes de la oración. Los ejemplos de artículos, sustantivos y adjetivos.

La oración:



- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____

ACTIVIDAD 3

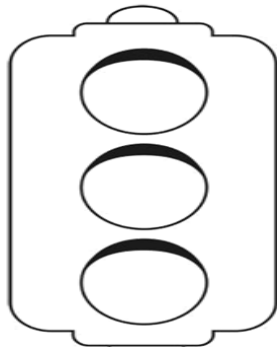
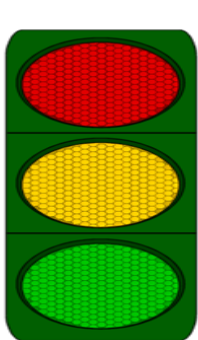
Una con un trazo de color rojo, cada artículo de la primera columna con un sustantivo de la segunda y un adjetivo de la tercera.

Artículo	Sustantivo	Adjetivo
Las	coche	roja
El	manzana	nuevo
La	pantalones	rubias
Los	niñas	rotos

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 explic

Lo entiendo y lo puedo explicar-

Quinta Guía de trabajo autónomo PLAN NACIONAL

Centro Educativo: Liceo Boca de Arenal
Asignatura: Educación para el Hogar - Especialidad cocina.
Nivel: Décimo
Docente: Lcda. Sara Ávila Paniagua

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

Materiales o recursos que voy a necesitar	El educador/a sugiere: • Lápiz o bolígrafo, borrador, material impreso enviado por la docente. • Lectura del material aportado en la guía por 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 del lugar donde voy a trabajar.	• Mesa de trabajo y silla para sentarse. • Ambiente sin ruido y sin distractores, con buena ventilación, iluminación, donde se sienta cómodo para desarrollar los diferentes trabajos.
Tiempo en que se espera que realice la guía	• Aproximadamente 80 minutos. • Guardo los trabajos realizados en su folder para entregarlos a la docente el día que se le solicite.

1. Voy a recordar lo aprendido en clase.

Indicaciones	Leo detenidamente cada una de las actividades que se plantean a continuación: • El tema a desarrollar en estas dos semanas se refiere a: • Tipos de ensaladas, (verdes, compuestas y frías). • Beneficios de comer ensaladas saludables • Realizo las actividades propuestas por el docente. • Se agrega un texto y prácticas para reforzar el tema. • Solicitar ayuda de un adulto o familiar para que lo ayude en las actividades o consultar a la docente. • Anoto en el portafolio de evidencias las dudas para ser evacuadas durante la semana o comunicarle a la docente por WhatsApp, o por la plataforma Teams los miércoles a las 10:00 am.
Actividad Lectura del tema en estudio. Observo con atención el video.	• Es importante conocer los diferentes tipos de alimentos que se utilizan en la preparación de ensaladas, verdes, compuestas y frías. • Si cuento con internet observo el siguiente video: Tema: Ricas ensaladas para el almuerzo! • https://www.youtube.com/watch?v=H-Px6kBgE3U

2. Pongo en práctica lo aprendido.

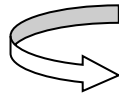
Indicaciones Semana # 1	TEMA: TIPOS DE ENSALADAS (VERDES, COMPUESTOS Y FRÍAS). NECESARIAS EN LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS SALUDABLES. A). TIPOS Las ensaladas son frescas, saludables, rápidas de preparar, pero sobre todo, variadas y versátiles. Los ingredientes ayudan tener una alimentación equilibrada, la clave es comprar buena calidad del producto, incluye vegetales de diferentes colores, semillas y proteínas para obtener los nutrientes que necesite. A continuación encontrarás los tipos de ensaladas más saludables y deliciosas que puedes preparar. 1. Ensalada Rusa: Se prepara en casi todo el Mundo, la receta original lleva Papas, remolacha, huevo Zanahoria, Cocido, pollo o jamón, guisantes y mayonesa. 2. Ensalada mixta: La receta básica es: tomate, aguacate, cebolla y un poco de aceite de oliva. Sin embargo se le puede agregar atún, aceitunas, huevo, zanahoria. 3. Ensalada de papa: Los ingredientes son: Papas, huevo cocido, cebolla, apio, pimienta, mayonesa y especias, son la combinación más conocida. 4. Ensalada de manzana: Es un plato típico de la navidad, se utiliza para acompañar el plato fuerte la de la cena, lleva manzanas peladas y en trozos, piña, leche condensada combinada con mayonesa, crema. 5. Ensalada de pastas: La pasta hay que cocinarla y dejarla enfriar para después añadir un sin fin de opciones. Lo más común es añadir atún, maíz, aceitunas, pollo y jamón.
---------------------------------------	---

ACTIVIDAD DE EVALUACIÓN:

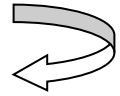
A continuación encontraras imágenes de diferentes tipos de alimentos, debes de tachar con una (X) todos aquellos que pueden ser utilizados para elaborar una ensalada rusa, mixta, ensalada de manzana, expuesta anteriormente.



¿Qué tipos de ensaladas pudo encontrar escriba el nombre de estas?



BENEFICIOS DE COMER ENSALADAS SALUDABLES



Los vegetales usualmente contenidos en las ensaladas son una excelente fuente de vitaminas que regulan los procesos orgánicos, como el buen funcionamiento del sistema nervioso.

- ✚ Son desintoxicantes y diuréticas, debido a su alto contenido en agua y potasio, además de su bajo aporte de sodio.
- ✚ Cuentan con aceites que ayudan a dilatar los vasos renales.
- ✚ Son bajas en grasa.
- ✚ Ayudan a que la piel se renueve, y se mantenga protegida de factores ambientales como: sol, frío.

PASOS PARA PREPARAR UNA ENSALADA

1. Elegir el vegetal verde, esta es la base de la ensalada.

2. Todos los vegetales deben ser lavados desinfectados para evitar enfermedades.

3. Se debe ir variando el tipo de vegetal.

4. Agregar otras vegetales del mismo color, para dar textura y mezclar más sabores, (aguacate, pepino, brócoli, espárragos, puerros, calabaza, germen de trigo.

5. Incorpora algo de color, (granos de elote, pimientos rojos y amarillos, cebolla morada, o blanca, zanahoria, repollo morado, papas).

6. Agregar algo crujiente, (fruta o nuez, manzana picada, semillas de girasol, cacahuates.

7. Se debe tener cuidado, ya que algunos tienen demasiadas calorías.

8. Suma proteína: El objetivo es crear un alimento completo y rico en nutrientes se puede usar, carnes rojas, quesos, huevo, pescado.

9. Finalmente los aderezos: Se puede usar, aceites vegetales, (coco, ajo), especias y hierbas, (tomillo, hierbabuena, albahaca, canela), frutas: (ciruelas, mango, naranja), yogurt, crema, vino).





ACTIVIDAD PARA EVALUACIÓN:

Elabore con la ayuda de un adulto o familia algún tipo de ensalada de su preferencia. A continuación se le presenta una tabla donde puedes anotar los ingredientes a utilizar y su preparación.

- Enviar fotos o video elaborando la receta.

 Receta _____	
 Tiempo _____	 Dificultad _____
 Ingredientes	 Preparación
 _____	
 _____	
 _____	
 _____	
 _____	
 _____	
 _____	
 _____	
 _____	
 _____	
 _____	
 _____	

Autorregulación y evaluación de trabajo autónomo

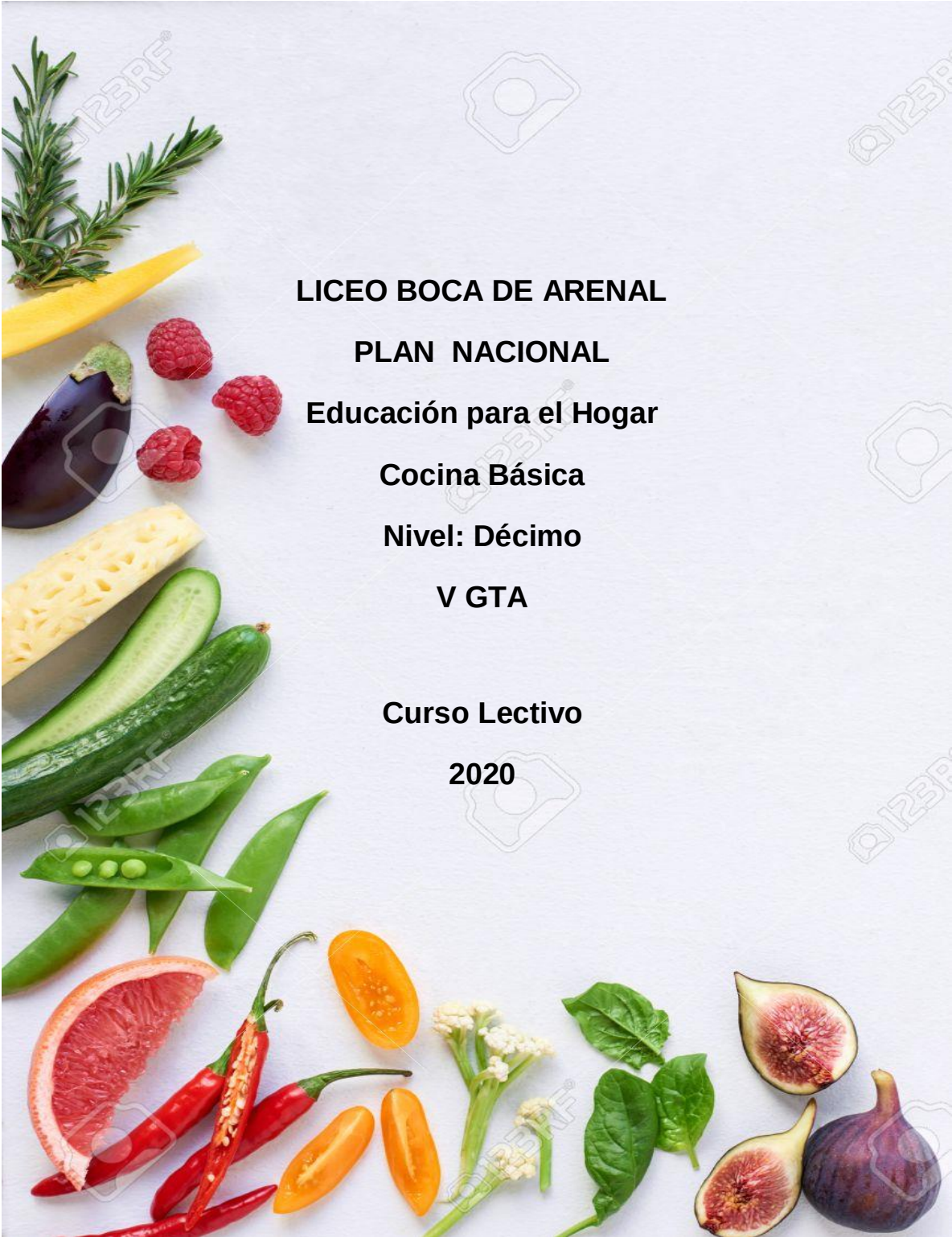
Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender

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?



	¿Repasé el material analizado en clase?	☐	☐
	¿Busqué en el internet 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		
	¿Utilicé toda mi creatividad para realizar mi trabajo?	☐	☐
	¿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?		



LICEO BOCA DE ARENAL

PLAN NACIONAL

Educación para el Hogar

Cocina Básica

Nivel: Décimo

V GTA

Curso Lectivo

2020



¿Qué es un portafolio de evidencias?

Según indicaciones del MEP en su documento Orientaciones sobre el proceso educativo a distancia, la persona estudiante debe registrar la participación y el avance por medio de la elaboración de un portafolio de evidencias “donde consten aprendizajes adquiridos de las asignaturas que la persona estudiante considere registrar, así como su vivencia y sentimientos en torno a su familia, sus docentes, compañeros y compañeras, cambios y experiencias más significativas, en el marco de la pandemia COVID -19”.

El portafolio puede ser en físico o en digital y puede incluir dibujos, cartas, recortes, memes, canciones, redacciones, entre otros.

¿Qué debe registrar el estudiante en el portafolio de evidencias?

La persona estudiante registrará, al menos una vez la semana, lo siguiente:

1. Un aprendizaje o habilidad adquirida en la o las asignaturas que él o ella elija, a partir de lo realizado en las Guías de trabajo autónomo.
2. Una vivencia familiar importante.
3. Un sentimiento respecto de lo que vive el país, su familia o la persona estudiante misma, en el marco de la pandemia COVID – 19.
4. Un aprendizaje en el marco de la pandemia COVID – 19.
5. Un aporte que está realizando para mejorar la situación de sí mismo (a) y su familia, para prevenir la pandemia COVID.



**Semana del 23 de julio
al 13 de agosto**

Vivencia familiar
importante.

Sentimiento
propio o sobre el
país o la familia.

Aprendizaje con
respecto a la
pandemia COVID-19.

Aporte para
mejorar la
situación conmigo
mismo o en mi
familia respecto a
la pandemia
COVID-19

Aprendizaje o
habilidad adquirida
en la asignatura de
Educación para el
Hogar con énfasis
En cocina.

Semana # 1

Comentarios y notas en general sobre la materia estudiada esta semana, puedes anotar si hubo algún trabajo asignado que no pudiste realizar y por qué razón no lo lograste:

This image shows a full page of a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for writing or drawing. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Encargado que acompañó y apoyó al estudiante en la realización de los trabajos asignados durante la semana.

Semana # 2

Comentarios y notas en general sobre la materia estudiada esta semana, puedes anotar si hubo algún trabajo asignado que no pudiste realizar y por qué razón no lo lograste:

This image shows a full page of blank white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for writing or drawing. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Encargado que acompañó y apoyó al estudiante en la realización de los trabajos asignados durante la semana.

Guía de trabajo autónomo

Estudios Sociales . Grace García

10-5

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	¿Qué es huella ecológica? ¿Qué puedo hacer para evitar la contaminación?

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?	☐ ☐
¿Repasé el material analizado en clase?	☐ ☐
¿Busqué en el internet 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

¿Utilicé toda mi creatividad para realizar mi trabajo?	☐ ☐
¿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?

Semana#1

ACTIVIDAD 1

Observo el video, https://www.youtube.com/watch?v=o8fSIYGN_GM

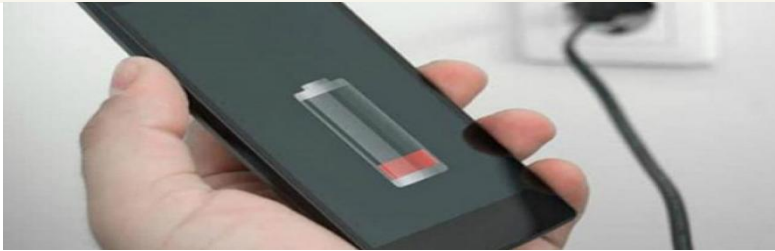
¿Qué es la huella ecológica?

La **huella ecológica** es un indicador que se utiliza para conocer el impacto que tiene el estilo de vida de las personas sobre el medio ambiente.

Ve al trabajo o escuela en transporte público



Desconecta los cargadores antes de salir de casa o irte a dormir



Cierra la llave



Toma consciencia de tus acciones



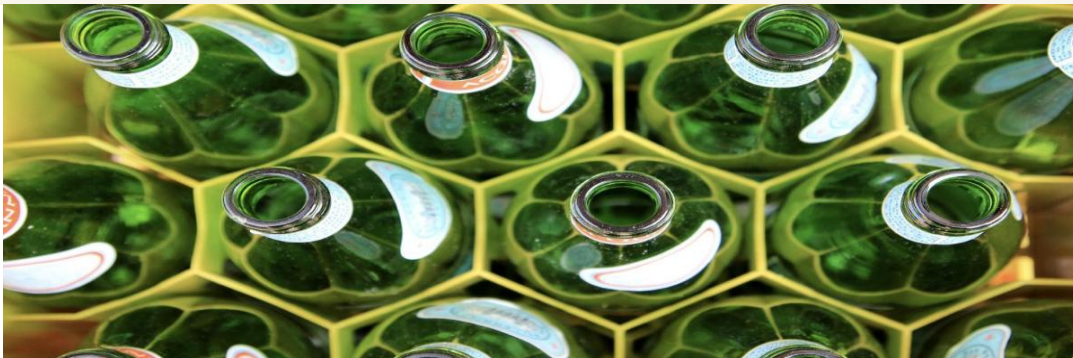
Utiliza productos reciclados u orgánicos



Cultiva tus propios alimentos



Arregla y recicla, no tires



Cuida lo que tiras y dónde lo tiras



SEMANA #2
ACTIVIDAD 2

1	Cuida lo que tiras y dónde lo tiras	()	
2	Cultiva tus propios alimentos	()	
3	Utiliza productos reciclados u orgánicos	()	
4	Toma consciencia de tus acciones	()	
5	Desconecta los cargadores antes de salir de casa o irte a dormir	()	
6	Ve al trabajo o escuela en transporte público	()	
7	Cierra la llave	()	
8	Arregla y recicla, no tires	()	

ACTIVIDAD 4

Escribo la manera en que puedo ayudar al planeta, atreves de un texto o de un dibujo.

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 13 de julio al 07 de agosto

II PARTE: PLANIFICACIÓN PEDAGÓGICA

Tema:	Normas de higiene y manipulación de alimentos
Objetivo específico:	✚ Describo la importancia de la higiene personal y uso del uniforme. ✚ Demuestro las técnicas de lavado de manos como norma para trabajar en el laboratorio de alimentos así como la limpieza de equipo.
Contenidos:	<u>Higiene personal</u> <u>Técnicas:</u> <u>Accidentes laborales:</u> <u>Elementos del menú:</u>
Valores o actitudes:	Buen manejo de situaciones problemáticas
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.
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:	<u>Reflexiono:</u> ✚ ¿Sabe usted que es la higiene personal? Mencione tres ejemplos. ✚ ¿Conoce usted sobre la técnica correcta de lavado de manos? ✚ ¿Sabes que son accidentes laborales? Mencione al menos dos accidentes que pueden ocurrir en el área de cocina.

Planificación de las actividades que realiza el estudiante

SEMANA DEL 13 al 18 DE JULIO

Actividades para el aprendizaje

1. Realizar lectura del ANEXO # 1 y las actividades correspondientes.

Evidencias

Identifico el concepto de HIGIENE PERSONAL mediante el subrayado del concepto presente en la lectura.
Identifico hábitos de aseo personal y su importancia mediante el subrayado en la lectura brindada.
Ilustra hábitos de higiene personal que realiza diariamente.



Hábitos de Higiene

Dibuja o pega cuatro hábitos de aseo personal en tu cuaderno

SEMANA DEL 20 AL 24 DE JULIO

2. De forma individual o con ayuda de mis familiares respondo las siguientes preguntas:

¿Por qué es importante la higiene personal en el área de cocina?
¿Por qué es importante el uso del uniforme en el área de cocina?

3. Realizar la actividad que se presenta en el ANEXO # 2

Reconozco la importancia de la higiene personal y el uso del uniforme en el área de cocina.

Identifico acciones necesarias para cumplir con el la higiene y uso de uniforme en el área de cocina.

SEMANA DEL 27 AL 31 DE JULIO

4. Realizar una investigación acerca de la técnica de lavados de manos como norma para trabajar en el laboratorio de alimentos. Escribo o ilustro los pasos de dicha técnica en el cuaderno.

Describo o ilustro la técnica de lavado de manos como norma para trabajar en un laboratorio de cocina.

SEMANA DEL 04 AL 07 DE AGOSTO

5. Con ayuda de un familiar leer el documento llamado: limpieza de equipo de cocina, Una vez que lo han leído escribir o ilustrar en el cuaderno cómo realiza usted o su familia LIMPIEZA DE EQUIPO en la cocina.

Describo o ilustro técnicas de limpieza de equipo de cocina en el hogar.

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?	☒ ☐
Apliqué hábitos de higiene y seguridad durante el desarrollo del trabajo	☒ ☐
Mostré una actitud positiva hacia el trabajo.	☒ ☐
Utilicé los materiales o recursos didácticos.	☒ ☐
Revisé mi trabajo para asegurarme si todo lo solicitado fue realizado.	☒ ☐
Considero satisfactorio el trabajo que realicé.	☒ ☐

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
 Describo la importancia de la higiene personal y uso del uniforme.	Menciono aspectos generales de la higiene personal y uso del uniforme ()	Resalto detalles sobre aspectos generales de la higiene personal y uso del uniforme ()	Describo detalles importantes sobre aspectos generales de la higiene personal y uso del uniforme ()
 Demuestro las técnicas de lavado de manos como norma para trabajar en el laboratorio de alimentos así como la limpieza de equipo.	Menciono aspectos generales de las técnicas de lavado de manos	Resalto detalles sobre aspectos generales de las técnicas de lavado de manos y	Demuestro aspectos generales de las técnicas de lavado de



	y limpieza de equipo	limpieza de equipo	manos y limpieza de equipo
	()	()	()

La higiene es un conjunto de normas, que se refieren al cuidado y limpieza de nuestro cuerpo, las cuales nos permiten mantener una salud adecuada y tener una mejor calidad de vida. Asearnos es una costumbre que todos debemos tener desde que somos niños.

La higiene personal es más que lavarse las manos, el cuerpo y los dientes; también implica usar ropa limpia, cubrirnos la boca cuando tosemos y tener las uñas limpias y cortas. Esto es esencial tanto para proteger nuestra salud como la de quienes nos rodean.

¿Por qué es tan importante cumplir con los hábitos de higiene?



Principalmente, para prevenir infecciones y enfermedades; pero además por nuestra apariencia personal. Tener una apariencia limpia es clave para ser aceptados en nuestros roles sociales.

¿Te imaginas la impresión que generarías en los demás si no te bañas, si no te lavas el cabello o no te limpias los dientes? ¡Sería terrible! Esto es considerado por todos indeseable y podría afectar nuestras relaciones. Si quieres evitar enfermedades y vivir saludablemente desde todo punto de vista, estos son los hábitos que debes cumplir sí o sí.

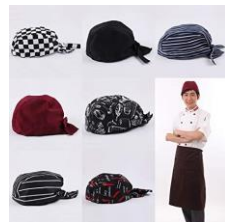
Recuerda siempre la importancia de la higiene personal.

Hábitos de aseo personal: La higiene es una tarea diaria y no solo para hacerlo de vez en cuando. Es decir, no podemos pasar por alto asearnos de pies a cabeza. La higiene forma parte de la educación básica de la persona y los buenos hábitos se aprenden desde pequeños. ¡Recuerda siempre la importancia de la higiene personal!

- Ducharnos diariamente con agua y jabón.
- La cara y las manos deben estar siempre limpias, las lavaremos las veces que sean necesarias.
- El pelo debe estar limpio y bien peinado.
- Las uñas deben estar limpias y cortas.
- Debemos lavarnos los dientes al levantarnos y después de cada comida, para mantener los dientes limpios y buen aliento.
- Debemos mantener la ropa y los zapatos limpios y arreglados.
- Debemos tener cuidado especial de los oídos, ojos y la nariz.

ANEXO 2

Instrucciones: En la **columna A** aparecen imágenes de acciones necesarias para mantener la higiene personal y uso de uniforme en la cocina. En la **columna B** aparecen imágenes alusivas a cada acción, colocar dentro del paréntesis el número según corresponda.

1. Usar uñas cortas y sin maquillaje	()	
2. Utilizar el cabello recogido o gorro	()	
3. No usar cabello largo o barba.	()	
4. Cumplir con hábitos de higiene personal.	()	
5. Portar el uniforme correcto en el área de cocina.	()	
6. No utilizar joyería	()	



7. No usar maquillaje.	()
------------------------	--

Limpieza de equipo de cocina

Si tienes un restaurante, panadería, cafetería o algún otro tipo de negocio que cuenta con una cocina, el **mantenimiento de tu equipo es fundamental**. No sólo para mantener la vida útil de éste, sino para **eleva la eficiencia y seguridad de tu empresa**.

Cada equipo de cocina cuenta con especificaciones de mantenimiento, pero también existen parámetros generales para la mayoría de las maquinarias.

Recomendaciones generales

Cuando se trata de tus hornos, amasadoras, batidoras, estufas o cualquier tipo de **equipo de cocina**, hay medidas generales para el **cuidado en la preparación de los alimentos**. A continuación te decimos cinco **recomendaciones básicas para un óptimo mantenimiento** de tu maquinaria.

- Revisar los manuales de operación de los equipos.
- No utilizar materiales abrasivos, ni instrumentos metálicos para remover los residuos adheridos a las superficies.
- No aplicar agua sobre los tableros electrónicos de los comandos.
- Retirar totalmente los agentes de limpieza durante el enjuague para evitar manchas en las superficies de los equipos y posteriores contaminaciones de los productos preparados en ellos.
- En los equipos que poseen vidrio en su estructura, evitar aplicar agua cuando el equipo está caliente.



Etapas de los procesos de limpieza

De manera general, la limpieza de **la gran mayoría de los equipos de cocina contempla seis pasos.**

1. Retirada de residuos gruesos, que consiste en remover partículas gruesas de forma manual.
2. Aplicación de agentes químicos (detergentes, desengrasantes), realizado de modo manual o mecánico.
3. Enjuague o aclarado de manera manual o automática con agua para retirar el agente químico aplicado.
4. Desinfección mediante un agente químico para eliminar microorganismos contaminantes.
5. Enjuague final.
6. Secado que se realiza de modo manual o mecánico, para evitar el crecimiento de microorganismos que puedan reproducirse y contaminar los alimentos elaborados en los mismos.

1. Me preparo para hacer la guía

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

Materiales o recursos que voy a necesitar	Hoja de periódico, lápiz de dibujo, pintura, pinceles, regla, tijeras, Hojas de periódicos coma liquida, cartón de caja
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	El lugar debe ser iluminado y ventilado, que tenga espacio para la movilización. Lavarse las manos con agua y jabón antes y después de realizar el trabajo.
Tiempo en que se espera que realice la guía	Semana 1



2. Voy a aprender.

Indicaciones	• <i>Preparo el espacio para el desarrollo de la actividad</i> • <i>Quito objetos que me puedan desviar la atención</i> • <i>Realizo la actividad</i> • <i>Realizo la autoevaluación.</i>
Actividad	• Apropiación de los estilos y tendencias del arte contemporáneo en concordancia con el cuerpo humano y la sostenibilidad del planeta.
Preguntas para reflexionar y responder	Pop Art. Comic El movimiento artístico del Pop Art es un movimiento caracterizado por oponerse a la cultura existente en las Bellas Artes, haciendo uso de imágenes de la cultura popular tomadas de los medios de comunicación. Ya sea de anuncios publicitarios, comic books, el mundo de la música y el cine, entre otros; hoy en día, se ha convertido en una de las mayores fuentes de inspiración para muchos artistas



3. Pongo en práctica lo aprendido en clase

Indicaciones	• <i>Después de tener un espacio adecuado para el desarrollo de la actividad y los materiales listos.</i> • <i>El docente suministra una imagen que deben de intervenirla con color,</i>
--------------	--



Aplicaremos al fondo un color liso y como a la piel, trabajaremos puntillismo por toda la piel, pueden trabajar los puntos con cualquier color.

Adjunto obras para intervenir

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?:	





Guía de trabajo autónomo

Orientación. Prof. Dayan Villalobos Agüero.

INDICADORES DEL APRENDIZAJE ESPERADO

- Establece las diversas dimensiones que conforman su auto concepto.



1. Me preparo para resolver la guía

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

Materiales o recursos que voy a necesitar.

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

Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar.

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

Tiempo en que se espera que realice la guía.

- *80 min (2 Lecciones)*



2. Voy a recordar lo aprendido y/o aprender

Indicaciones

Lea detenidamente la información que se le presenta a continuación.

Actividades

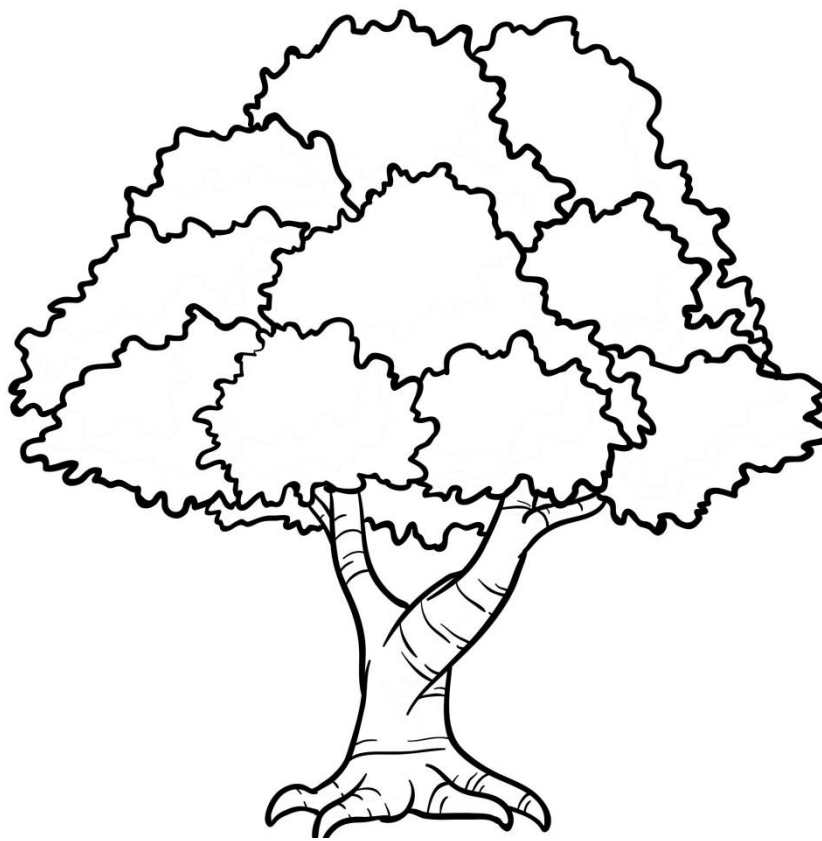
A lo largo de los últimos meses hemos estado trabajando en la importancia del **autoconcepto**. Este se refería a la apreciación que hacemos de nosotros y nosotras mismas. Estas percepciones se conforman de las experiencias y atribuciones que hacemos también de nuestra conducta así como del concepto que tenemos de nuestro ser físico, social y espiritual.

Árbol de Cualidades.

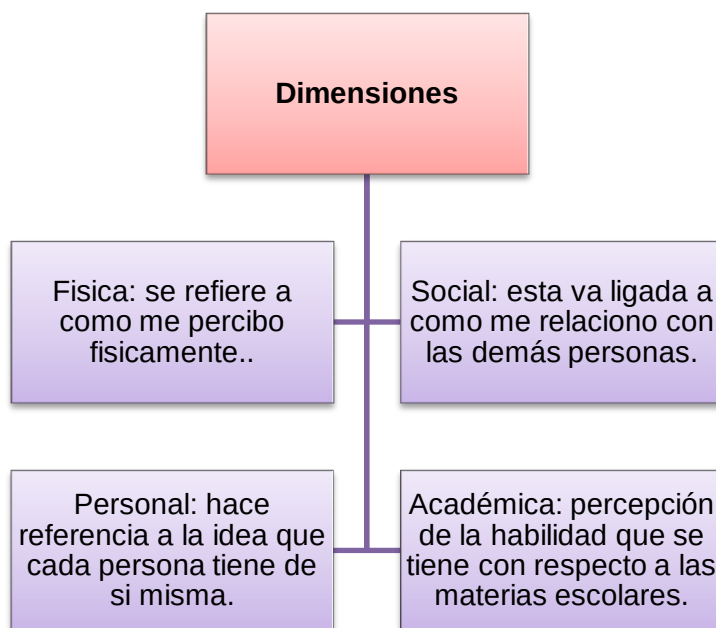
Los árboles reflejan sabiduría, nos brindan sombra y oxígeno. Son muy importantes en nuestro ecosistema. Existe una frase que dice así: “Al que buen árbol se arrima buena sombra le cobija.” Es por eso que a continuación te presento la silueta de un árbol, Visualízate como ese árbol, piensa en las cualidades que tienes, tus formas de actuar ante las situaciones diarias.

Anota las siguientes características.

1. En las hojas anota todas tus cualidades, aquellas que te hacen sobresalir y ser la persona que eres.
 2. En las raíces anota todos los valores que consideras son parte importante de tu forma de ser.
 3. En el tronco anota todas esas personas que consideras con trascendentales y muy importantes para tu vida.
-



El **autoconcepto** se conforma además de varias dimensiones, te las menciono a continuación:





3. Pongo en práctica lo aprendido.

Indicaciones

Realice las actividades que se le presentan a continuación.

Actividades

Mi nombre, mis virtudes.

Todos y todas tenemos un sinnúmero de virtudes que nos hacen especiales y únicos. Muchas veces nos resulta más fácil verlas en otras personas, es por eso que hoy te reto a valorar y apreciar todas las bellas cualidades que tienes.

En esta actividad deberás de anotar tu nombre verticalmente, y por cada letra deberás de anotar una virtud que posees que inicia con la letra correspondiente.

Ejemplo

D
AGRADECIDA
Y
A
N

Debes de hacer lo mismo pero con tu nombre.

Recuerda eres muy valioso/a y tus cualidades te hacen ser quien eres.

Actividades

Mi Diario positivo.

Los diarios comúnmente se utilizan para escribir las situaciones que se viven día a día.

Pero a continuación te muestro un diario muy distinto, sé que estás ocupado/a con la carga académica pero te pido que durante una semana completes por día tres preguntas.

Lunes	Algo que he hecho bien hoy...	
	Hoy me he divertido cuando...	
	Me siento orgulloso cuando...	
Martes	Hoy he logrado...	
	Mi experiencia positiva del día ha sido...	
	He hecho algo bueno para alguien cuando...	
Miércoles	Me sentí bien conmigo mismo cuando...	
	He ayudado a...	
	Ha sido un día interesante porque...	
Jueves	Me sentí contento cuando...	
	Me salió genial...	
	Me he atrevido a...	
Viernes	Me salió genial...	
	Me lo he pasado bien cuando...	
	He conseguido...	
Sábado	Me sentí bien conmigo mismo cuando...	
	He ayudado a...	
	Mi experiencia positiva del día ha sido...	
Domingo	Hoy he logrado...	
	Me lo he pasado bien cuando...	
	Ha sido un día interesante porque...	

A pesar de lo difícil que ha sido, has salido adelante y te has esforzado mucho, no desistas sigue esforzándote por cumplir la meta que te planteaste a inicio de año. Cuídate mucho, nos veremos pronto.

Prof. Dayan Villalobos Agüero

Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender: Autorregulación		
Reviso las acciones realizadas durante la construcción del trabajo. Marco una equis (X) encima del símbolo que mejor represente mi respuesta a 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: Evaluación		
Valoro lo realizado al terminar por completo el trabajo. Marco una equis (X) encima del símbolo que mejor represente mi respuesta a las siguientes preguntas		
¿Leí mi trabajo para saber si es comprensible lo escrito o realizado?		
¿Revisé mi trabajo para asegurarme si todo lo solicitado se realizó?		
¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé?		

Guía de trabajo autónomo

HABILIDADES. Grace García

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	¿Qué es un Eco bloque?

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?	 
¿Repasé el material analizado en clase?	 
¿Busqué en el internet 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

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?	 
¿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?	

SEMANA #1

Video de Ecobloques. <https://www.youtube.com/watch?v=OAgGYOnmtG4>

ACTIVIDAD #1.

Las fotos muestran la manera de hacer, bloques ecológicos.
Podemos usar plásticos tostados.



- Esta primera semana recolecta botellas y plásticos que no se puedan reciclar.
- Busco un palito o vara delgada que entre por el cuello de la botella para aplastar el plástico.
- Deben quedar sin espacio y bien pesada.

SEMANA#2

Realice 5 bloques ecológicos como mínimo, úselos, dónelos, sea creativo y ayude al medio ambiente.



Guía de trabajo autónomo No.5
Repaso de las GTA 1, 2, 3, y 4 de Informática Educativa

Educador/a: Yahaira Gamboa Villalobos

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



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

Materiales o recursos que voy a necesitar	El educador/a sugiere: - Lápiz o lapicero. - Las GTA 1, 2, 3 y 4.
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	Espacio limpio y desinfectado (sala de la casa, corredor) de aproximadamente 2 metros cuadrados y preferiblemente ventilado
Tiempo en que se espera que realice la guía	Acorde a la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (60 minutos diarios).



2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

Indicaciones	Esta guía tiene como objetivo evaluar parte teórica del curso de informática que se ha visto en estos últimos meses con las Guías de Trabajo Autónomo 1, 2, 3 y 4. ▪ Normas del laboratorio de informática ▪ Historia de la computadora ▪ Partes de la computadora (función y división entre dispositivo de entrada o de salida) ▪ Encender y apagar correctamente una computadora ▪ Partes de la computadora
Actividad Preguntas para reflexionar y responder	▪ ¿Cómo podemos mantener ordenado y en buen estado un laboratorio? ▪ ¿Cuál es la importancia de tener presente y cumplir las normas de del laboratorio de informática? ▪ ¿Cómo nos ayuda o benefician las computadoras en nuestra vida cotidiana? ▪ ¿Cómo sería su vida sin celulares, tabletas ni computadoras? ▪ ¿Conoces todas las partes que conforman una computadora y la funcionalidad de ellas? ▪ ¿Reconoces cuáles dispositivos de la computadora son de entrada y cuáles son de salida? ▪ ¿Recuerdas la forma correcta de encender una computadora?



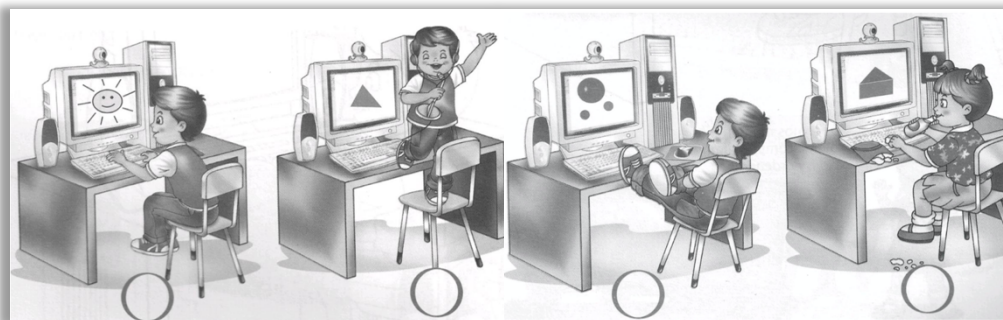
3. Pongo en práctica lo aprendido en clase.

Indicaciones

I Parte. Normas para el cuidado del laboratorio de informática

Con ayuda de la **GTA No. 1** y la de sus padres, responda a las siguientes preguntas.

- Coloca un check (✓) en las acciones correctas y una equis (X) en todas aquellas acciones que son incorrectas dentro del laboratorio de informática.



- Encierre en un círculo cuáles de las acciones que muestran las siguientes imágenes no se deben hacer dentro del laboratorio de informática.

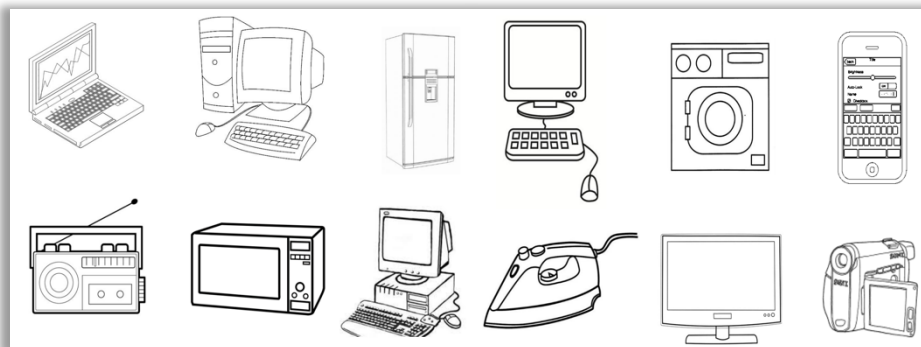


II Parte. Historia del computador

Con ayuda de la **GTA No. 1** y la de sus padres, responda a las siguientes preguntas.

- Marque con una equis (x) cuál fue el primer instrumento que utilizaron nuestros antepasados para realizar cálculos.
 - ()  El ábaco
 - ()  La computadora
 - ()  El celular
- Marque con una equis (x) qué tamaño tenían las primeras computadoras.
 - () Como una plaza de fútbol
 - () Como un cuarto
 - () Como una caja de leche

3. Colorea todas las máquinas que son computadoras.



4. Encierre en un círculo en qué lugares se usan las computadoras.



Bancos



Campo



Laboratorios



Supermercado

5. Anote ¿En qué otros lugares se usan las computadoras?

6. Marque con una equis (X) cuáles profesionales NO usan las computadoras dentro de sus funciones

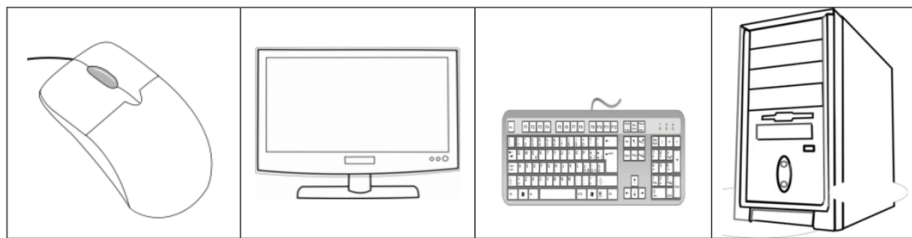
- | | |
|------------------|-----------------|
| () Secretarías | () Estudiantes |
| () Profesores | () Doctores |
| () Contadores | () Albañiles |
| () Agricultores | () Ingenieros |

7. Ahora, anote todas las acciones que usted conoce que podemos hacer con las computadoras.

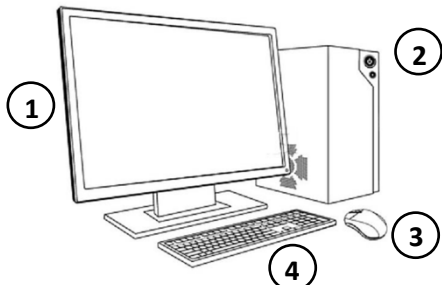
III Parte. Pates de la computadora

Con ayuda de la **GTA No. 2** y la de sus padres, responda a las siguientes preguntas.

1. Observe las siguientes imágenes y encierre de color **rojo** el *mouse* o ratón y de color **azul** el monitor o pantalla de la computadora.



2. Escriba en la columna de la derecha las partes de la computadora que se indican en la columna de la izquierda.

	1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____
--	--

3. Marque con una equis (x) cuál es la función del **CPU**.
 - () Funciona para escribir
 - () Es el cerebro de la computadora
 - () Permite escuchar audio

4. Encierre en un circulo el teclado.



5. Marque con una equis (x) para qué nos funciona el ratón o mouse.
 - () Para escuchar música
 - () Para encender la computadora
 - () Para moverse y seleccionar cosas en la pantalla de la computadora

IV Parte. Partes de la computadora, dispositivos de entrada y salida

Con ayuda de la **GTA No. 3** y la de sus padres, responda a las siguientes preguntas.

1. Marque con una equis (X) para qué sirven los **dispositivos de entrada**.

- () Para leer un documento
- () Para ingresar información en la computadora
- () Para imprimir un documento

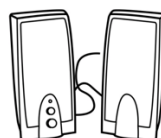
2. Encierre en un cirulo o colorea todos los **dispositivos de entrada**.



Llave maya



Ratón o Mouse



Parlantes



Micrófono



Impresora



Audífonos



Teclado



Cámara Web

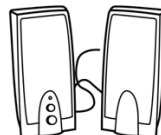
3. Ahora encierre en un cirulo o colorea todos los **dispositivos de salida**.



Llave maya



Ratón o Mouse



Parlantes



Micrófono



Impresora



Audífonos



Teclado



Cámara Web

4. Seleccione de la siguiente lista con una equis (X) para qué sirven los **dispositivos de salida**.
- () Para leer un documento
 - () Para escuchar música
 - () Para extraer o sacar información en la computadora
5. En la siguiente tabla clasifique con una equis (X) cada dispositivo en la casilla **entrada o de salida** según corresponda, en el caso de los que son tanto de entrada como salida debe marcar ambas casillas

DISPOSITIVOS DE ENTRADA Y SALIDA		
Dispositivo	Entrada	Salida
El Teclado		
El Ratón o Mouse		
La Impresora		
El Monitor		
El Escáner		
Los Parlantes		
El Micrófono		
La Cámara		
Llave Maya		
Los Audífonos		
Disco duro		

V Parte. Encender o apagar una computadora.

Con ayuda de la **GTA No. 3** y la de sus padres, responda a las siguientes preguntas.

1. Marque con una equis (X) cómo nos damos cuenta si la computadora ya esta **apagada**.
- () Si los botones de Encendido/Apagado tienen las luces apagados.
 - () Si los botones de Encendido/Apagado tienen las luces encendidos.
 - () Si el monitor esta encendido.

Self-Study Guide for ____ Grade GTA #5 (Unit 3)

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



1. Getting ready to do my self-study guide

Aspects to verify before I start working:

Materiales o recursos que voy a necesitar/ Materials needed	<i>Suggested materials:</i> - Notebook, pencil, pen, eraser, highlighters, etc. - Self- study guide - If not internet access, see the transcript at the end of this study-guide to complete
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar/ Conditions of the place to work	- Work in a silence spot - Ask a relative or friend help to practice your English - 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	- Work during two weeks - You will work in the skill (<i>listening, reading, writing, speaking</i>)

Indicaciones / Instructions	Dear student, The following tasks will help you to reinforce information about the scenario GETTING BACK TO NATURE . You will have an opportunity to work on your pronunciation, as well.
Actividad / Activity Preguntas para reflexionar y responder Questions to reflect on and answer	Questions How many volcanos does Costa Rica have? ¿Cuántos volcanes tiene Costa Rica? Mention three rivers in Costa Rica. Mencione tres ríos in Costa Rica. What is the biggest volcano in the World? ¿Cuál es el más volcán más grande del mundo?



4. **Mention 3 famous places you like to visit.** Menciones 3 lugares famosos que a usted le gustaría vivir.

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



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

Skills Listening	Instrucciones / Instruction
	Let's know about living things and non living things/ Conozcamos acerca de las cosas vivientes y cosas no vivientes Living and nonliving things /Cosas vivientes y cosas no vivientes All living things must get energy from their environment ✓ Show movement ✓ Breathe ✓ Grow ✓ React to the environment and reproduce Examples: humans, plants and animals Non-living things Don't need energy Don't show movement Don't breath Don't reproduce. Example: objects, chair, tables, houses, cars  

Todas las cosas **vivientes** obtienen energía de su alrededor.

- ☐ Se mueven
- ☐ Respiran
- ☐ Crecen
- ☐ actúan de acuerdo al ambiente
- ☐ se reproducen.

Ejemplo:

Plantas, humanos, animales, etc.



Las cosas **no vivientes** no requieren de energía

- ☐ No se mueven
- ☐ No respiran
- ☐ No crecen
- ☐ No se reproducen

Ejemplo: objetos, sillas, mesas, casas, carros,

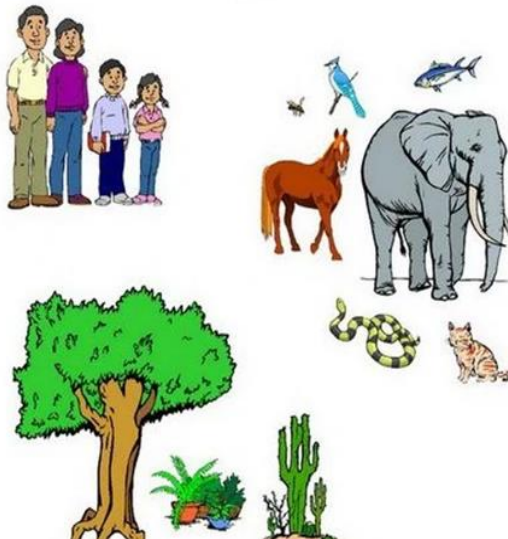


See the video about living and non living things/ Vea el siguiente video acerca de cosas vivientes y cosas no vivientes.

<https://www.youtube.com/watch?v=BEz7RPvQCAI>

Si no puede ver el video observe los siguientes ejemplos:

living



non-living



Goal

L.2. recognize some isolated vocabulary terms and main idea in oral advertisement s or conversations

Assessment Strategies

L.2. recognizes some isolated vocabulary, terms, and main ideas from specific subject area

TASK 1

See the video again and write living and non-living things according to the video (vea el video de nuevo y escribe cosas vivientes y cosas no vivientes en el siguiente cuadro.) **si no pudo ver el video complete el cuadro usando el nombre de las imágenes anteriores.**

<https://www.youtube.com/watch?v=BEz7RPvQCAI>

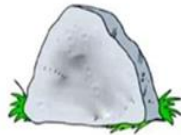
Living things	Non-living things

Task 2. Instrucciones: Clasifique en vivientes y no vivientes.

Vea las imágenes. **Encierre en un círculo las cosas vivientes y marque con una equis las cosas no vivientes.**

Classifying Living & Nonliving

Directions: Look at the pictures below. Circle the things that are living. Cross out the things that are not living.





Task 3 Cut out and paste the imagen to corresponds. (Corte y pegue las imágenes donde corresponde).

Living Things			Non-Living Things		
					
					
					



Skills Reading	Instrucciones / Instruction																																												
Goal R.2. identify key words related to nature in texts. Assessment Strategies R.2. identifies key words related to nature in texts.	TASK 4 look the annex 1. It is about nature, insects and animals. Then, Classify the following item according the category they belong. Draw a X in the correct box. Vea el anexo 1 acerca de naturaleza, insectos y animales después clasifique los siguientes de acuerdo a la categoría que corresponda. Escriba una equis en el espacio que corresponda. <table><tr><td></td><td>ANIMALS</td><td>INSECT</td><td>NATURE</td></tr><tr><td>Spider</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Monkey</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Volcano</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Ocean</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Ladybug</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Parrot</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Reef</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Flea</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Horse</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Lake</td><td></td><td></td><td></td></tr></table> Monteverde Reserve (Reserva Monteverde) Monteverde is a small settlement located in Puntarenas, Costa Rica. The surrounding region is a major ecotourism destination and hosts several reserves including the famous Monteverde Cloud Forest Reserve. The latter has been labeled by the National Geographic as the "the jewel in the crown of cloud forest reserves." A large number of tourists and naturalists visit the site each year. The reserve was established in 1972 and occupies an area of more than 10,500 hectares of cloud forest, covering 6 ecological zones. Over 2,500 species of plants, 100 species of mammals, 400 bird species, 120 amphibian and reptilian species, and <u>thousands</u> of species of insects are found in the Monteverde Cloud Forest Reserve. 		ANIMALS	INSECT	NATURE	Spider				Monkey				Volcano				Ocean				Ladybug				Parrot				Reef				Flea				Horse				Lake			
	ANIMALS	INSECT	NATURE																																										
Spider																																													
Monkey																																													
Volcano																																													
Ocean																																													
Ladybug																																													
Parrot																																													
Reef																																													
Flea																																													
Horse																																													
Lake																																													



TASK 4

UNKNOWN WORDS

De acuerdo al texto anterior escriba palabras desconocidas para usted y tradúzcalas

Unknown Word/ palabras desconocidas	Translation/ traducción
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

TASK 5

According to the Reading Monteverde Reserve responds the following questions

1. In which province Tortugero is located? ¿En cuál provincial se encuentra Tortugero? _____
2. Complete with the information missing. Complete con la información que falta de acuerdo a la lectura anterior.
 1. There are _____ plants. (Plantas)
 2. There are _____ Mammals. (mamíferos)
 3. There are _____ Birds. (pájaros)
 4. There are _____ Insects. (insectos)
3. How is the weather in Tortugero? ¿Cómo es el clima en Tortugero?

Skills Written

Instrucciones / Instruction

Goal

TASK 6

W.1. complete gapped sentences using a word list of familiar words.

Assessment Strategies

W.1. completes gapped sentences using a word list of familiar words

Translate the following verbs from ENGLISH to SPANISH

ENGLISH	SPANISH
Cook	
SPEAK	
EAT	
BUY	
DRINK	
WEAR	
VISIT	
REMEMBER	
SWIM	
PLAY	

TASK 7

Use the verbs to complete the statements. Use los siguientes verbos para completar las oraciones. Apply the use simple present

Cook/ cocinar	Eat/ comer	Drink/ beber	Visit/ visitar	Swim/ nadar
Speak/ hablar	Buy/ comprar	Wear/ usar	Remember/ recordar	Play/jugar

1. Marcos _____ France next year (Francia el próximo año).
2. He _____ Italian food (Comida italiana)
3. We _____ an orange juice (jugo de naranja)
4. You _____ chicken. (pollo)
5. She _____ in the swimming pool. (en la piscina)
6. I _____ English with friends. (inglés con los amigos)
7. They _____ a lot souvenirs (muchos recuerdos)
8. Anna _____ a sweater. (sueter)
9. Kevin _____ amazing things (cosas asombrosas)
10. You _____ soccer. (football)

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.

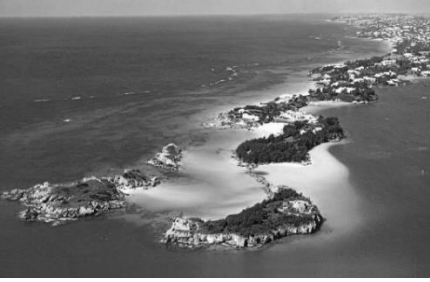
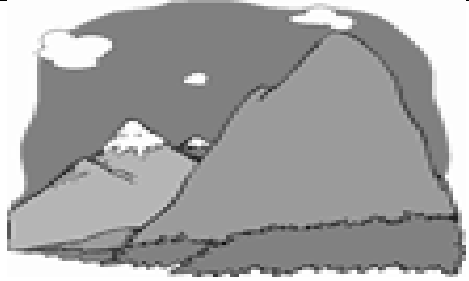
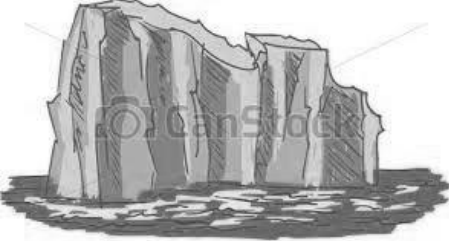
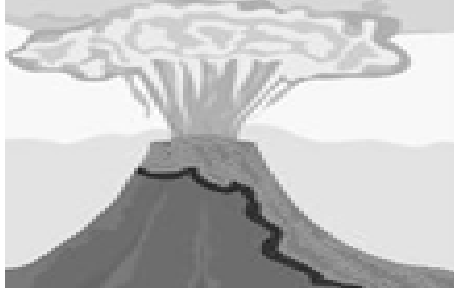


Explico ¿Cuál fue la parte favorita del trabajo?
What was the favorite part of this work?

¿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?

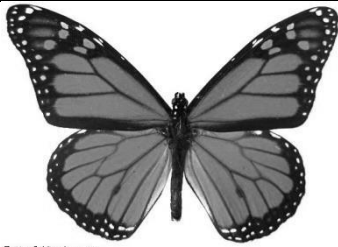
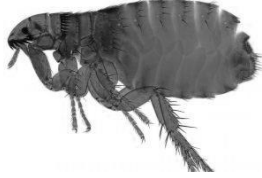
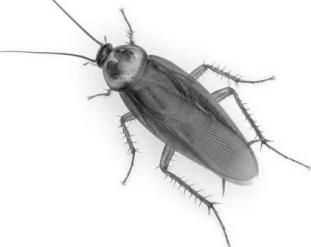
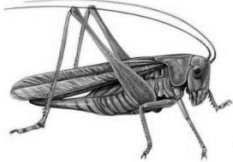


THE NATURE

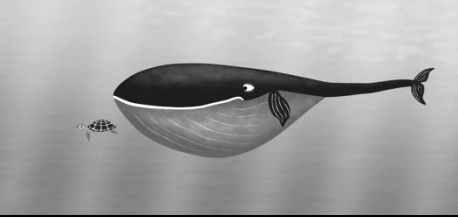
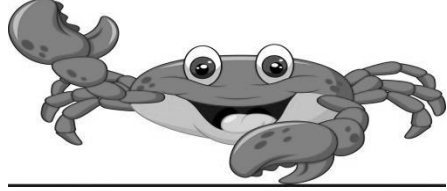
Archipelago 	Coast 	Desert 
Island 	Lake 	Mountain 
Rain forest 	Reef 	River  © Can Stock Photo - csp11432286
Waterfalls 	Beach 	Hot spring 
Glacier  © Can Stock Photo - csp17539295	Volcano 	Ocean 



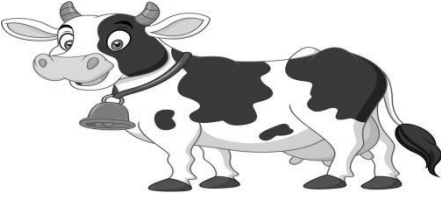
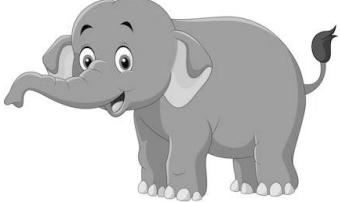
Insects

Spider	Butterfly	Fly
	 ButterflyUtopia.com	
Ladybug	Worm	Flea
 shutterstock.com • 677217934	 shutterstock.com • 192622178	
Cockroach	Cricket	Bee
		

ANIMAL

Whale	Dolphin	Crab
		
Seahorse	Alligator	Shark
		
Turtle	Parrot	Goose



		
Bear	Cow	Elephant
		
Lion	Horse	Rabbit
		
Monkey	Squirrel	Jaguar
		

WH QUESTION

What	Que	Who	Quien	How much	Cuanto
Where	Donde	Why	Porque	How big	Que tan grande
When	Cuando	How	Como	How long	Cuanta distancia
Which	Cual	How many	Cuanto		

Guía de trabajo autónomo

MATEMATICAS. Grace García

10-5

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	¿Es lo mismo números negativos y números positivo?

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?	 
¿Repasé el material analizado en clase?	 
¿Busqué en el internet 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

¿Utilicé toda mi creatividad para realizar mi trabajo?	 
¿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?

División de números enteros positivos y negativos.

Caso#1

Los números tienen mismo signo.

a) $14 \div 7 = 2$

b) $-30 \div -5 = 15$

caso#2

El caso donde los números tienen distinto signo.

a) $-40 \div 5 = -8$

b) $30 \div -2 = -15$

Positivo = +				
+	÷	+	=	+
-	÷	-	=	+
+	÷	-	=	-
-	÷	+	=	-

ACTIVIDAD:

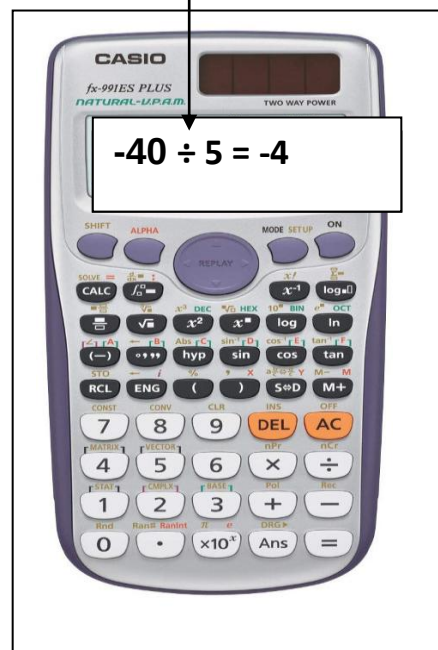
El uso de calculadora es opcional.

$-40 \div 5 =$

$12 \div 2 =$

$-28 \div -4 =$

$-30 \div 6 =$



SEMANA #2

ACTIVIDAD #2

PAREO

Relacione la columna izquierda con la derecha. Coloque el número en el paréntesis.

En la columna izquierda encuentra las divisiones y a la derecha las posibles respuestas.

1	$24 \div -2 =$	()	-12
2	$-15 \div -3 =$	()	2
3	$50 \div 5 =$	()	5
4	$-24 \div -12 =$	()	10

Complete en el recuadro el signo que falta

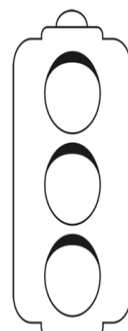
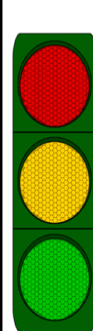
$+$ 0 $-$.

DIVISION				
$+$	$\div$	$+$	$=$	
$-$	$\div$	$-$	$=$	
$+$	$\div$	$-$	$=$	
$-$	$\div$	$+$	$=$	

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

El tema: DIVICIÓN DE NUMEROS POSITIVOS Y NEGATIVOS.

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