



Liceo Boca de Arenal

Guía de trabajo autónomo No. 4

2020

10°

Décimo

Plan Nacional

Nataly y Marcos

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

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, 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 fecha asignada, al finalizar la semana es decir el día viernes, deben tener los trabajos dentro de la carpeta de evidencias o portafolio, para dudas tenemos un horario de atención los martes y viernes de 9:00 a.m. a 4:00 p.m. por whatsapp y por plataforma teams los mismos días, revisar horario. semana#1: 13 JULIO semana#1: 21 JULIO

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	Repasa en su cuaderno los contenidos vistos en clase. Responde las actividades y envía fotos de su trabajo terminado.

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

SEMANA #1.

Multiplicación de números enteros positivos y negativos.

El procedimiento de multiplicar es el mismo de la escuela, solo se deben tomar en cuenta las siguientes reglas.

Caso#1

Los números tienen mismo signo.

a) $7 \cdot 5 = 35$

b) $-3 \cdot -5 = 15$

Positivo = +

$$+ \cdot + = +$$

$$- \cdot - = +$$

$$+ \cdot - = -$$

$$- \cdot + = -$$

Caso#2

Los números tienen distinto signo.

a) $-7 \cdot 5 = -35$

b) $3 \cdot -5 = -15$

ACTIVIDAD:

El uso de la calculadora es opcional.

$$-45 \cdot 38 =$$

$$-13 \cdot -54 =$$

$$123 \cdot -287 =$$

$$104 \cdot 16 =$$

$$-7 \cdot -16 =$$

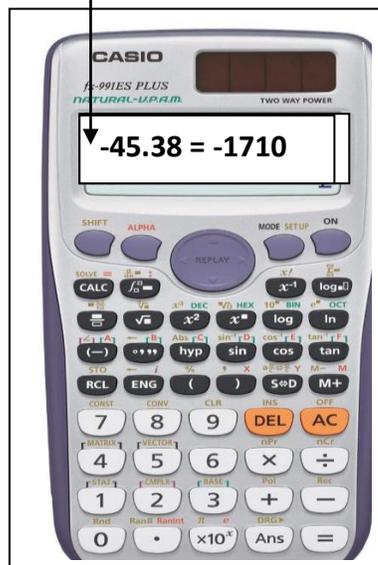
$$-5 \cdot 8 =$$

$$-3 \cdot -4 =$$

$$12 \cdot -87 =$$

$$10 \cdot 4 =$$

$$-3 \cdot -6 =$$



• = X

ACTIVIDAD #2

PAREO

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

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

- | | | | |
|---|-------------------|-----|------|
| 1 | $365 \cdot -2 =$ | () | 126 |
| 2 | $-42 \cdot -3 =$ | () | 270 |
| 3 | $54 \cdot 5 =$ | () | -730 |
| 4 | $-67 \cdot -12 =$ | () | 804 |

Complete en el recuadro el signo que falta

+ 0 - .

Multiplicación

$$+ \cdot + =$$

$$- \cdot - =$$

$$+ \cdot - =$$

$$- \cdot + =$$

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 fecha asignada, al finalizar la semana es decir el día viernes, deben tener los trabajos dentro de la carpeta de evidencias o portafolio, para dudas tenemos un horario de atención los martes y viernes de 9:00 a.m. a 4:00 p.m. por whatsapp y por plataforma Teams los mismos días, revisar horario. semana:1 del 13 de julio semana:2 del 20 de julio

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 y marcar los números del uno al tres.
Actividad Preguntas para reflexionar y responder	Repasa en su cuaderno los contenidos vistos en clase. Responde las actividades y envía fotos de su trabajo terminado.

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

Observación del video para introducción al tema. https://www.youtube.com/watch?v=wHkl_gHs3H0

Relaciono las siguientes imágenes y conceptos con lo visto en el video.

CARACTERISTICAS DEL AGUA O HIDROSFERA.

1.El agua del planeta la encontramos en:



2.Los estados en que puedo encontrar el agua:



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



Actividad #1

Escriba tres características del agua:

El estudiante debe dibujar o escribir sobre los renglones tres características que representan al agua. Basados en la información anterior.

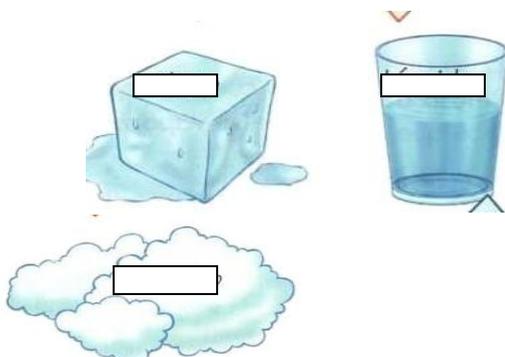
1. _____

2. _____

3. _____

Actividad #2

Escriba los estados en que puedo encontrar el agua:



Evaluó mi aprendizaje en la materia de: **CIENCIAS**

El tema: **HIDROSFERA**

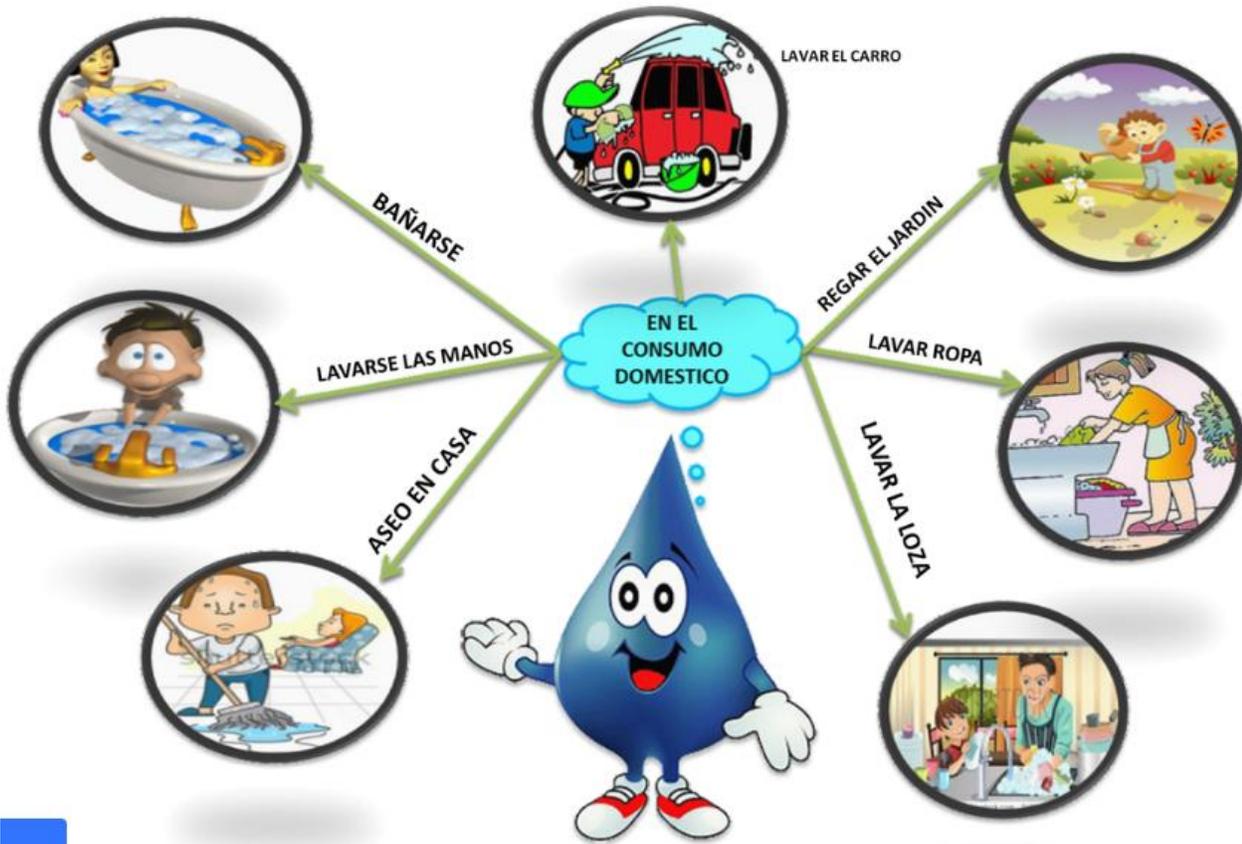
Para esto utilizo los colores del semáforo, coloreando según mi aprendizaje



Semana #2

HIDROSFERA EN NUESTRAS ACTIVIDADES DIARIAS

ACTIVIDADES QUE SE REALIZAN EN LA VIDA DIARIA USANDO EL AGUA.



ACTIVIDAD #2

1. Identifico en la imagen anterior, ¿Cuales de estas actividades que requieren agua, se practican en mi casa?.

Dibujó o escribo en los círculos las actividades , que identifique anteriormente. Puedo dibujar o escribir otra actividad que no se encuentre en la imagen anterior.

Guía de trabajo autónomo

ESPAÑOL. 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 fecha asignada, al finalizar la semana es decir el día viernes, deben tener los trabajos dentro de la carpeta de evidencias o portafolio, para dudas tenemos un horario de atención los martes y viernes de 9:00 a.m. a 4:00 p.m. por whatsapp y por plataforma Teams los mismos días, revisar horario. semana:1 del 14 de julio semana:2 del 20 de julio

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 y marcar los números del uno al tres.
Actividad Preguntas para reflexionar y responder	Repasa en su cuaderno los contenidos vistos en clase. Responde las actividades y envía fotos de su trabajo terminado.

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

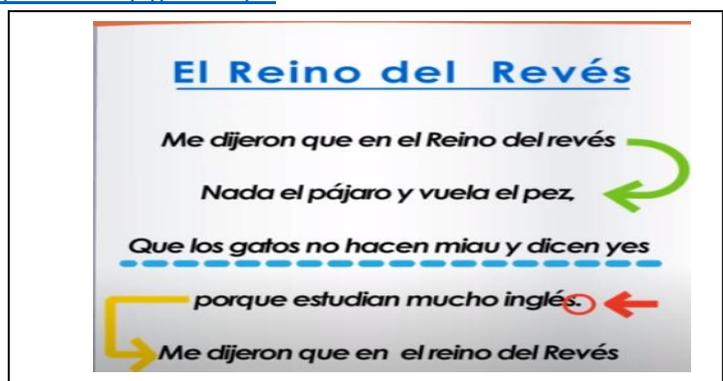
Valoro lo realizado **al terminar** por completo el trabajo. Marca una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas

¿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"/>

Semana #1

Actividad: La poesía es un género literario que se manifiesta de muchas maneras. Canción de Chocolate. Observo: <https://www.youtube.com/watch?v=jag1Gh35jks>

¿Cómo se escribe una poesía?



LA POESIA

Los poemas son textos literarios que expresan, mediante versos y rimas, recuerdos, sentimientos y emociones de los poetas y las poetisas. Sus temas pueden ser tristes, alegres, graciosos, juguetones, reflexivos, amorosos, etc.



Lea el poema "El ladrón de Puerto Cabello" de Aquiles Nazca.

Cuenta el corresponsal que el otro día
entró un ladrón en un hogar porteño
y a un señor que le dijo ser el dueño,
lo conmino a entregar cuanto tenía.

El señor le informó que lo sentía,
pero que el era casi un pedigüeño
con tres hijos, enfermo el más pequeño
y sin trabajo, porque no lo había.

Tras comprobar que estaban los dos solos,
el ladrón le dio al hombre ochenta bolos
y se fue con el alma hecha una pasa.

Y desde entonces, oh, lector amigo,
yo estoy ligado a ver si ligo
que ese ladrón recale por mi casa.

Verso: cada uno de los renglones que forman el poema es un verso.

Estrofa: es el grupo de versos unidos.

Poema: es el conjunto de estrofas que forman el poema.

Escriba las palabras que **riman** en cada estrofa.

Rima: es la concordancia de los sonidos finales entre dos o mas versos, a partir de la última vocal acentuada. Cuando el verso tiene rima se dice que es **consonante** y si no la tiene, se le llama **asonante**.

En el poema anterior, subraye con azul los versos, encierre entre llaves las estrofas, y pinte las palabras que riman. Use un color diferente para cada pareja.

¿Cuántos **versos** tiene el poema?

¿Qué es un **poema**?

¿Cuántas **estrofas** tiene el poema?

¿Qué es la **rima**?

Observo el video : <https://www.youtube.com/watch?v=SMDuyGg7ies>

Practica: Clasifique en asonante y consonante.

Pinte de color amarillo la rima asonante y la consonante de color rojo.

*Yo soy un **chino**
revienta **cochinos**
y sé que la violencia **armada**
no conduce a **nada**.*

*¿Qué sería de mí si yo fuera **millonario**?
En serio, sacaría toda la pobreza de mi **barrio***

*Estaba la pájara **pinta** sentada en su verde **limón**
con el pico recoge la rama con la rama recoge la **flor***

SEMANA #2

Lea los conceptos de sustantivos y responda las practicas que se muestran a continuación.

Desarrollo del conocimiento previo. De las siguientes oraciones encierre solo los sustantivos.

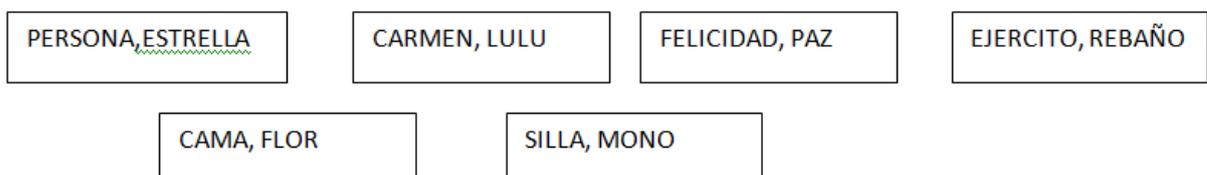
- a. Los mangos estaban deliciosos.**
- b. La vaca es de color blanca.**
- c. El camión corre mucho.**
- d. Pedro está feliz.**
- e. María camina todas las mañanas.**

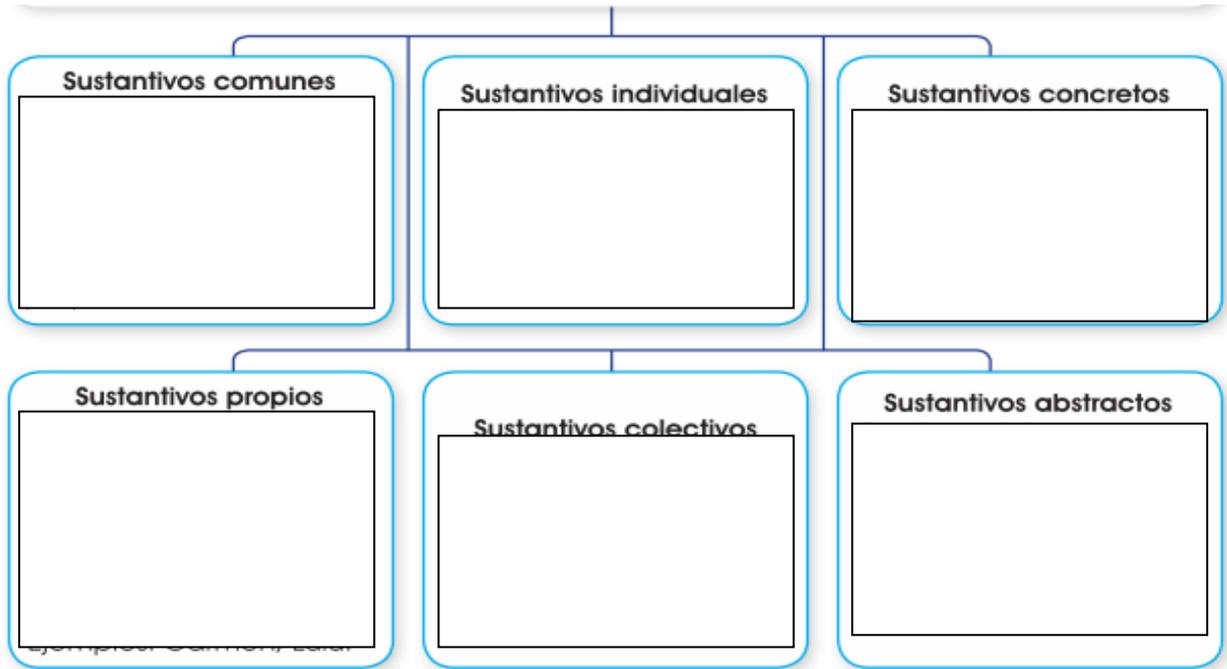
Partes de la oración



PRACTICA#1:

Siguiendo el resumen anterior, clasifique cada ejemplo de los recuadros, entre las seis clases de sustantivos.





Guía de trabajo autónomo

ESTUDIOSOCIALES. 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 fecha asignada, al finalizar la semana es decir el día viernes, deben tener los trabajos dentro de la carpeta de evidencias o portafolio, para dudas tenemos un horario de atención los martes y viernes de 9:00 a.m. a 4:00 p.m. por whatsapp y por plataforma Teams los mismos días, revisar horario. semana: 1 del 13 de julio semana:2 del 20 de julio

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 y marcar los números del uno al tres.
Actividad Preguntas para reflexionar y responder	Repasa en su cuaderno los contenidos vistos en clase. Responde las actividades y envía fotos de su trabajo terminado.

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?

<p>DESASTRES NATURALES</p> <p>Son aquellos provocados por el medio natural.</p>	<p>DESASTRES ANTROPICOS</p> <p>Son aquellos provocados por el ser humano.</p>
--	--

DESASTRES NATURALES	NOMBRES	CONCEPTOS
	<p>TORNADOS</p>	<p>Un tornado es una masa de aire con alta velocidad angular; su extremo inferior está en contacto con la superficie de la Tierra y el superior con una nube cumulonimbus</p>
	<p>TORMENTA ELECTRICA</p>	<p>Una tormenta eléctrica es un fenómeno meteorológico caracterizado por la presencia de rayos y sus efectos sonoros en la atmósfera terrestre denominados truenos.</p>
	<p>SEQUIA</p>	<p>Falta de lluvias durante un período prolongado de tiempo que produce sequedad en los campos y escasez de agua.</p>
	<p>CICLON</p>	<p>Los ciclones se forman sobre el mar, perturbando a islas y costas, pero raramente se introducen en el continente</p>
	<p>TSUNAMI</p>	<p>Ola de grandes dimensiones originada cerca de la costa por un seísmo o erupción volcánica submarina, que puede desplazarse a una velocidad de hasta 50 km/h en cualquier dirección. "Los tsunamis son fenómenos del océano Pacífico."</p>

	<p>SISMO</p>	<p>Un sismo es un temblor o una sacudida de la tierra por causas internas ,que actúa en el interior del planeta. Estos movimientos se producen por el choque de las Placas tectónicas.</p>
<p>DESASTRES ANTROPICOS</p>	<p>NOMBRES</p>	<p>CONCEPTOS</p>
	<p>SEQUIA</p>	<p>Mal uso del agua por parte del ser humano.</p>
	<p>CONTAMINACIONES Y TIERRA</p>	<p>Derrames de petróleo combustibles, detergentes, productos, químicos.</p>
	<p>GUERRA</p>	<p>Destrucción de vidas y medio ambiente.</p>
	<p>INCENDIO</p>	<p>Incendios provocados por el hombre.</p>
	<p>ACCIDENTES DE AVION</p>	<p>Accidentes de avión, contaminan el medio ambiente son contaminantes del ser humano.</p>



ACIDENTES DE TREN

Accidentes de tren, contaminan el medio ambiente son contaminantes del ser humano.

Relacione el tipo de desastre antrópico y natural con las imágenes, según corresponda.

Clasifique trazando una línea de la columna derecha a la izquierda, se repiten varias veces.



← **DESASTRES ANTROPICOS**
← Son aquellos provocados por el ser humano.

← **DESASTRES NATURALES**
← Son aquellos provocados por el medio natural.

ACTIVIDAD#2 APAREAMIENTO

Indicaciones: En la columna de la izquierda aparecen las imágenes y en la columna de la derecha aparecen las definiciones. Coloque el número en el paréntesis correcto. No sobran opciones ni se repiten.

DESASTRES NATURALES

()



()



()



()



()



()



CONCEPTOS

1

Falta de lluvias durante un período prolongado de tiempo que produce sequedad en los campos y escasez de agua.

2

Ola de grandes dimensiones originada cerca de la costa por un seísmo o erupción volcánica submarina, que puede desplazarse a una velocidad de hasta 50 km/h en cualquier dirección. "Los tsunamis son fenómenos del océano Pacífico."

3

Un **tornado** es una masa de aire con alta velocidad angular; su extremo inferior está en contacto con la superficie de la Tierra y el superior con una nube cumulonimbus

4

Un **sismo** es un **tremblor** o una **sacudida de la tierra** por causas internas, que actúa en el interior del planeta. Estos movimientos se producen por el **choque de las Placas tectónicas**.

5

Una tormenta eléctrica es un fenómeno meteorológico caracterizado por la presencia de rayos y sus efectos sonoros en la atmósfera terrestre denominados truenos.

6

Los ciclones se forman sobre el mar, perturbando a islas y costas, pero raramente se introducen en el continente

DESASTRES ANTROPICOS

CONCEPTOS

()



()



()



()



()



()



1

Derrames de petroleo combustibles, detergentes, productos, quimicos.

2

Mal uso del agua por parte del ser humano.

3

Destrucción de vidas y medio ambiente.

4

Accidentes de avión, contaminan el medio ambiente son contaminantes del ser humano.

5

Accidentes de tren, contaminan el medio ambiente son contaminantes del ser humano.

6

Incendios provocados por el hombre.

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. Requiere de un imán.
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	Es importante que el trabajo lo realice en un sitio cómodo, en el que pueda sentarme a leer y escribir sin inconvenientes.
Tiempo en que se espera que realice la guía	Todos los trabajos tienen una fecha asignada, al finalizar la semana es decir el día viernes, deben tener los trabajos dentro de la carpeta de evidencias o portafolio, para dudas tenemos un horario de atención los martes y viernes de 9:00 a.m. a 4:00 p.m. por whatsapp y por plataforma Teams los mismos días, revisar horario. semana:1 del 13 de julio semana:2 del 20 de julio

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 y marcar los números del uno al tres.
Actividad Preguntas para reflexionar y responder	Repasa en su cuaderno los contenidos vistos en clase. Responde las actividades y envía fotos de su trabajo terminado.

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

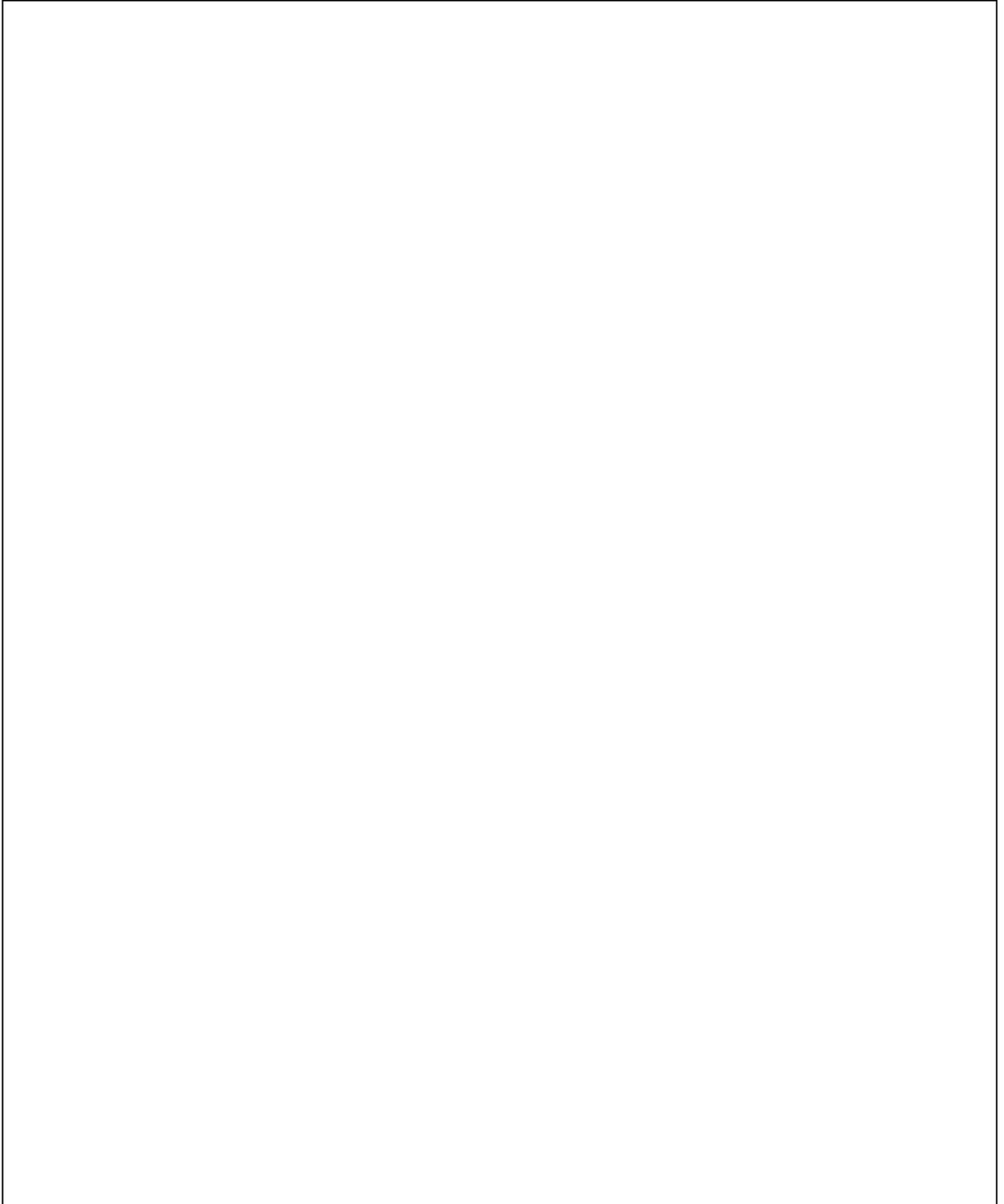
Valoro lo realizado **al terminar** por completo el trabajo. Marca una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas

¿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?	

ACTIVIDAD #1.

¿Cuáles precauciones debo tener, durante el tiempo de Pandemia, en mi hogar y comunidad?

Puedo representar mi respuesta a través de un dibujo, recortes de periódico o la escritura de cada precaución.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the student to draw, paste newspaper clippings, or write their answer to the question above.

SEMANA#2

Responda de forma escrita, oral o con un dibujo las siguientes preguntas.

Durante este periodo de Cuarentena en mi hogar:

¿Qué aprendí?

¿Cómo puedo ayudar a mis seres queridos durante esta Pandemia?

¿Cómo le demuestro amor a mis seres queridos?

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. 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, dictionary, etc. Self- study guide #7 for 7th Grade
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 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 80 minutes to be completed.



2. Voy a recordar lo aprendido y/o aprender. Recalling what I learned and /or learn.

Indicaciones / Instructions	Dear student, Al final de esta guía yo puedo.../ At the end of this self-study guide, I can... <ol style="list-style-type: none"> elaborar preguntas simples acerca de las actividades en tiempo libre. /ask in a predictable pattern simple questions about leisure activities. responder preguntas simples acerca de las actividades en tiempo libre. / answer in a predictable pattern simple questions about leisure activities. Escribir información acerca de mí mismo en oraciones cortas y simples/ write straightforward information about myself in short simple sentences.
---------------------------------------	---

The following tasks will help me to practice information related to Unit 2, Week 3 about Hanging Out.

Actividad /
Activity

Preguntas para
reflexionar y
responder

**Questions to
reflect on and
answer**

Task 1. Observo el siguiente video acerca las actividades de tiempo libre. Sino no tengo acceso a internet, observo las siguientes imagenes: **/Watch the following video about free time activities. If no internet access look at the following pictures:**

<https://www.youtube.com/watch?v=tzFESmpc6mo>



SKI



DIVE



SKATE



RIDE A HORSE



RIDE MY BIKE



SKIP



SAIL



ROLLERBLADE



SURF



SURF THE NET



CLIMB



SWIM



PLAY THE GUITAR



PLAY THE VIOLIN



PLAY THE PIANO



SING A SONG



JUMP



PLAY TENNIS



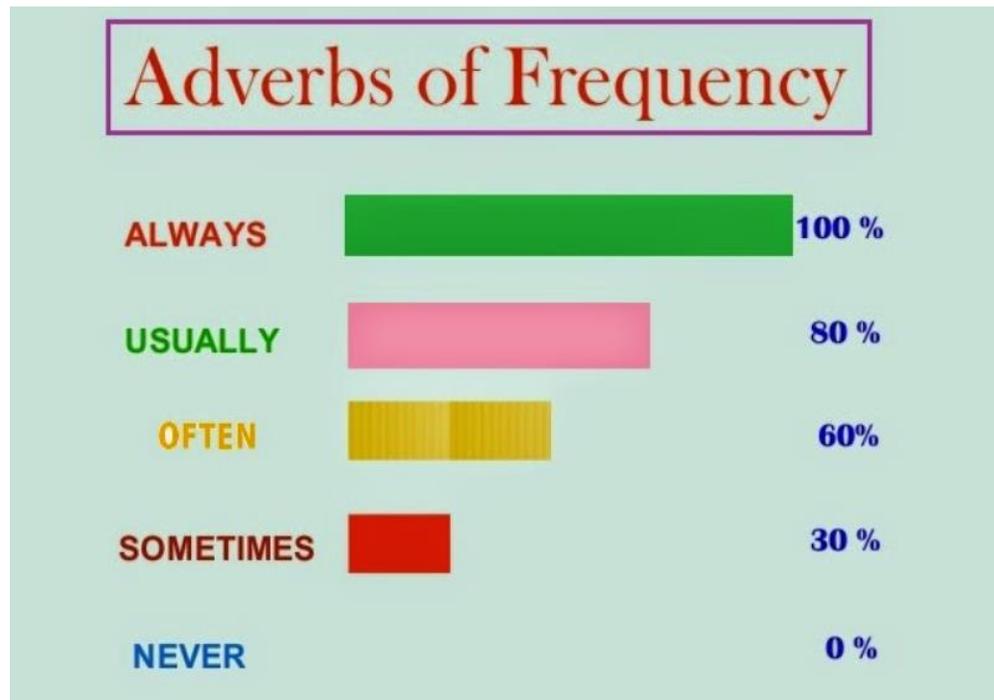
PLAY FOOTBALL



PLAY BASKETBALL

Taken from: <https://busyteacher.org/19165-free-time-activities-and-sports.html>

Task 2. Leo la siguiente explicación: Los adverbios de frecuencia describen cuan a menudo hacemos una actividad. Miro la imagen de abajo y leo los siguientes ejemplos: / I read the following explanation: **Adverbs of frequency describe how frequently we do an activity.** See the image below and read the following examples:



Taken from: <http://englishluiscasado.blogspot.com/2017/10/frequency-adverbs.html>

(**always**= siempre/ **usually**= usualmente/ **often** = a menudo/ **sometimes**= a veces/**never**=nunca)

For example: I **never** ride a horse because I don't have one.

She **always** sings a song because she loves music.

Utilizamos la pregunta **how often** para preguntar la frecuencia con que se realiza una actividad. **We use the wh question how often to ask for the frequency an activity is performed.**

For example: **How often** do you listen to music? I **always** listen to music. (¿Con que frecuencia usted escucha música? / Yo siempre escucho música)



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

Indicaciones / Instructions

Task 3. Respondo las siguientes preguntas: **I answer the following questions:**

How often do you do these activities? ¿Qué tan frecuente usted hace estas actividades?

Activity	Spanish	How often
ride a horse	Andar a caballo	I never ride a horse.
ride a bike	Andar en bicicleta	
play videogames	Jugar video juegos	
dive	busear	
skate	Patinar en hielo	
rollerblade	Patinar usando patines en pista	
sail	navegar	
surf the net	Navegar por la red/usar internet	
surf	navegar	
sing a song	Cantar una canción	
play tennis	Jugar tennis	
play soccer	Jugar football	
play basketball	Jugar basketball	
play piano	Tocar el piano	
play violin	Tocar el violín	
play guitar	Tocar la guitarra	
swim	Nadar	
climb	Escalar	

Task 4. Encuentro quien practica las siguientes actividades. Escribo con que frecuencia las practica. **I find someone who practices these activities. I write how often and why he/she practices these activities.**

Find someone who.. Encuentre a alguien que.....

Carlos: **He**- Maria: **she** Pedro and Denia: **They**- Dennis and Me: **We**

Activity	Name	How often
ride a horse	Carlos	He sometimes rides a horse
ride a bike		
play videogames		
ski		
dive		

	begin with capital letter.	Yes	No
	have a period at the end.	Yes	No
	don't have spelling problems.	Yes	No
	have a subject that matches the verb correctly.	Yes	No
	provide information about leisure activities, how, often they occur	Yes	No

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 self -assess what I did when I finish the 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:		
1. ¿Leí las indicaciones con detenimiento? Did I read the instructions carefully?	 	
2. ¿Terminé la(s) tareas lingüísticas propuestas? Did I finished the linguistic task(s) proposed?	 	
-3. ¿Utilicé diferentes apoyos para completar las tareas lingüísticas (diccionario, libros, apuntes, acceso a internet, a mi familia)? Did I use different supports to complete the linguistic tasks (dictionary, books, notes internet access, my family)?	 	
Elaboré preguntas simples acerca de las actividades en tiempo libre. /I asked in a predictable pattern simple questions about leisure activities.	 	
Respondí preguntas simples acerca de las actividades en tiempo libre. / I answered in a predictable pattern simple questions about leisure activities.	 	
Escribí información acerca de mí mismo en oraciones cortas y simples/ I wrote straightforward information about myself in short simple sentences.	 	
Explico ¿Cuál fue la parte favorita del trabajo? Explain, 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?		

Guía de trabajo autónomo

Música

Profesor: Brayan David Quesada Galeano

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"><i>Materiales generales como lapicero, lápiz, cuaderno de Educación Musical, hojas.</i>
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	Ubico un lugar donde pueda estar cómodo, con suficiente espacio, en silencio y que me permita realizar el trabajo. Recuerdo lavarme bien las manos antes de iniciar el trabajo.
Tiempo en que se espera que realice la guía	80 min.

2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

Indicaciones	<i>Estudiamos la música tradicional costarricense mediante sus provincias</i>
Actividad Preguntas para reflexionar y responder	<p style="text-align: center;">Música Limonense</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 80%;"><p><i>La música tradicional del Caribe Costarricense es el Calypso. Este ritmo llegó desde las Antillas pero se ha convertido en una parte de vital importancia en la cultura de Limón. Esta música no era conocida en las zonas centrales. Los intérpretes más conocidos son Walter Ferguson, Cyril Silvan, Manuel Monestel, Herberth Glington y actualmente el grupo Cantoamerica. Entre las piezas más conocidas están Nowhere like Limón, Cabin in the Wata, Carnaval Day, entre otros Calypsos.</i></p></div>

Instrumentos que se utilizan para ejecutar estos ritmos



Cajón. Instrumento de percusión.



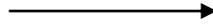
Sheky sheky



Maracas



Guitarra



Tambores



Bongoes



Tumbas



Cencerro

Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse	<p><i>Con el fin de reflexionar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿De dónde proviene el género musical que predomina en la provincia de Limón? • ¿Cuál es el género que predomina en la provincia de Limón? • Cite 3 intérpretes de la música tradicional de Limón
--	---

Guía de trabajo autónomo

Música

Profesor: Brayan David Quesada Galeano

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"> • <i>Materiales generales como lapicero, lápiz, cuaderno de Educación Musical, hojas.</i>
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	<p>Ubico un lugar donde pueda estar cómodo, con suficiente espacio, en silencio y que me permita realizar el trabajo.</p> <p>Recuerdo lavarme bien las manos antes de iniciar el trabajo.</p>
Tiempo en que se espera que realice la guía	80 min.

2.Voy a recordar lo aprendido en clase.

Indicaciones	Estudiamos la música tradicional costarricense mediante sus provincias								
Actividad Sopa de letras	<p>Realice la sopa de letras de los instrumentos utilizados para el calypso</p> <p style="text-align: center;">Instrumentos de Calypso</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"><p>L M I N R V M B T P S E B Q I H S C V B O N G O E S H A V Q S O M K B W Z H H F P O Y S U S I I X T D X B V R U M R I F M A R A C A S J O L S Z Y Z Z S V E A S J H F I C H P S H E K Y S H E K Y P E A M R S B Q M T D Y Z W M R W S T A M B O R E S P V K O F H A C E N C E R R O O A L T H N T B J C A J O N P O F E D C U G U I T A R R A S E U K X T U M B A S Y H W A H F I Q I T P L L Z F C W R</p></div> <p style="text-align: center;">www.educima.com</p> <table style="margin-left: auto; margin-right: auto;"><tr><td>Bongoes</td><td>Cajon</td></tr><tr><td>Cencerro</td><td>Guitarra</td></tr><tr><td>Maracas</td><td>Shekysheky</td></tr><tr><td>Tambores</td><td>Tumbas</td></tr></table>	Bongoes	Cajon	Cencerro	Guitarra	Maracas	Shekysheky	Tambores	Tumbas
Bongoes	Cajon								
Cencerro	Guitarra								
Maracas	Shekysheky								
Tambores	Tumbas								

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

Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender	
Valoro lo realizado al terminar por completo el trabajo. Marca una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas	
¿Utilicé toda mi creatividad para realizar mi trabajo?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
¿Revisé mi trabajo para asegurarme si todo lo solicitado fue realizado?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Explico ¿Cuál fue la parte favorito del trabajo?	
¿Qué puedo mejorar, la próxima vez que realice la guía de trabajo autónomo?	

Guía de trabajo autónomo

Artes industriales. Licda. Walter Brenes Martínez

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

Indicaciones	A continuación te presentare el siguiente tema: PREGUNTAS DE INDUSTRIALES EN ACABADO DE MADERA <ul style="list-style-type: none">✓ Leo y resuelvo las preguntas que el profesor les indica✓ Respondo las preguntas propuestas
Actividad Lectura del tema en estudio Preguntas para reflexionar y responder	PREGUNTAS DE INDUSTRIALES ¿Qué marcas para dar acabado a un mueble? ¿Cite 5 tipos de productos para realizar un acabado a un mueble? ¿cite 2 importancia de artes industriales? 
Materiales o recursos que voy a necesitar	Requiero los siguientes materiales para trabajar: Materiales como cuaderno, borrador, regla, lápiz, Puedo usar una computadora portátil oh teléfono celular si tengo acceso al recurso.
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	Un espacio con iluminación aceptable, el cual está libre de ruido y puedo concentrarme en las tareas.
Tiempo en que se espera que realice la guía	Tres semanas: (Del 13 al 17 de julio / del 20 al 24 de julio Para dudas y consultas al Número de teléfono 85-84-04-92, a este número únicamente consultas y dudas de los trabajos de 7:00 a.m. a 4:00 p.m. Favor no compartir a mi numero personal videos, mensajes que no se relacionen con la materia.

--	--

Guía de trabajo autónomo

VIDA COTIDIANA: Lcda. Sara Ávila Paniagua

Nivel: Décimo

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

Materiales o recursos que voy a necesitar	El educador/a sugiere: <ul style="list-style-type: none">• Lápiz o bolígrafo, borrador, material impreso enviado por la docente.• Periódico o revistas para ilustrar algunos ejercicios dados en la guía de trabajo.• Puede hacer uso del internet para indagar sobre el tema a desarrollar.
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	<ul style="list-style-type: none">• El entorno que lo rodea debe ser agradable, limpio, con buena ventilación, iluminación, sin ruido, donde se sienta cómodo para concentrarse y desarrollar los diferentes trabajos.
Tiempo en que se espera que realice la guía	<ul style="list-style-type: none">• 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: <ul style="list-style-type: none">• La docente facilita material impreso para trabajar en el hogar durante dos semanas.• Debe leer toda la guía para entender y pueda resolver las actividades propuestas.• 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	<ul style="list-style-type: none">• Si cuento con internet observo el siguiente video: Tema: Alteración de alimentos• https://www.youtube.com/watch?v=SeGLcp0bIrl

2. Pongo en práctica lo aprendido en clase

Indicaciones	Tema: La alteración y conservación de los alimentos.
Semana # 1 Del 13 al 17 de julio	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"><p>¿Qué es un alimento alterado?</p><ul style="list-style-type: none">• Si tiene mala apariencia• Sus características normales han variado Como su sabor, color, olor.</div>

¿Cómo se alteran los alimentos?

1. Se pueden alterar por sí mismos, o sea por:

Factores internos

Ejemplo: La sobre maduración en algunas frutas.

2. Pueden ser alterados por: Microorganismos, plagas, luz, calor, frío, humedad, aire o por:

Factores externos

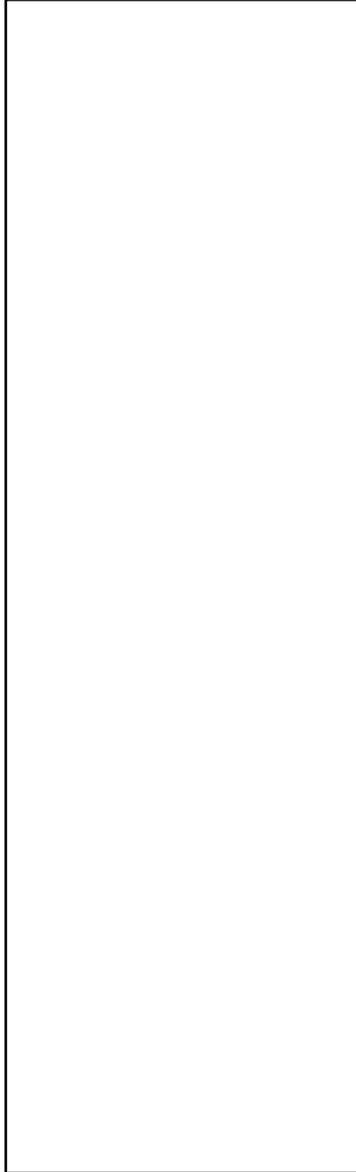


Biológicos	Físicos	Químicos
<p>a). Los microorganismos pueden alterar los alimentos. Ejemplo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cuando la leche pasa por los canales de la ubre, el producto se contamina con microorganismos presentes en la piel de la vaca, en el aire, en los utensilios sucios. 2. Cuando la carne huele mal. 3. Cuando la cáscara de la naranja se suaviza. 4. Cuando el huevo se pone negro y hule mal. 5. Cuando en la superficie del pan se forma una especie de telaraña. <p>b). Los insectos y los roedores pueden alterar los alimentos. Estos son muy destructivos, echan a perder las cosechas y alimentos almacenados.</p> <p>Recuerde: que los microorganismos están presentes en todas partes, no es extraño encontrarlos en los alimentos.</p>	<p>Las alteraciones físicas se originan por ruptura de células y las estructuras internas del alimento de manera que se permite la entrada de microorganismos que producen deterioro. Los daños que se producen son por: raspones, heridas, exposición a temperaturas inadecuadas, o por cambios de humedad.</p> <p>a). Por calor o frío. Si se aplica mucho calor, la textura y apariencia de los alimentos es afectada y su valor nutricional. Si se aplica mucho frío deteriora los alimentos, las cáscaras se agrietan, pierden color y las hortalizas se marchitan.</p> <p>b). Por humedad o sequedad en el medio.</p> <p>c). La luz altera los alimentos. Altera el valor nutricional de los alimentos al destruir las vitaminas. e). El oxígeno del aire cuando la cáscara de algunas frutas o vegetales es removida y se expone al oxígeno del aire.</p>	<p>Las sustancias químicas que alteran los alimentos pueden ser agregadas a estos en forma intencional o accidental.</p> <p>Por ejemplo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Los plaguicidas son utilizados para proteger a los cultivos contra las plagas, en exceso deja residuos en el alimento, al ser consumidos puede producir reacciones alérgicas o enfermedades como cáncer. 2. Los olores y sabores extraños al alimento se considera como una alteración. Dichos olores pueden provenir de detergentes, desinfectantes y perfumes.

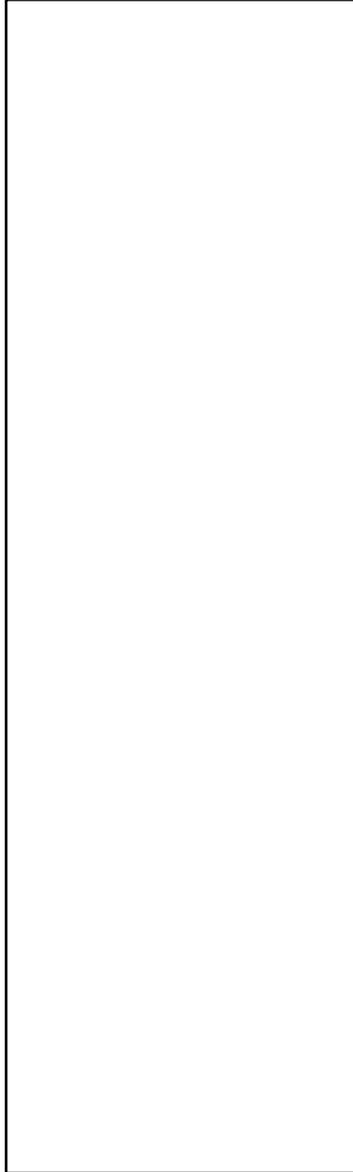
Evaluación

- A- Indicaciones:** Identifico en las siguientes imágenes los alimentos que son alterados por factores internos o factores externos según sus características.
- B-** Coloco dentro del cuadro la opción correcta.
- C-** Puedo recortar las imágenes del anexo # 1

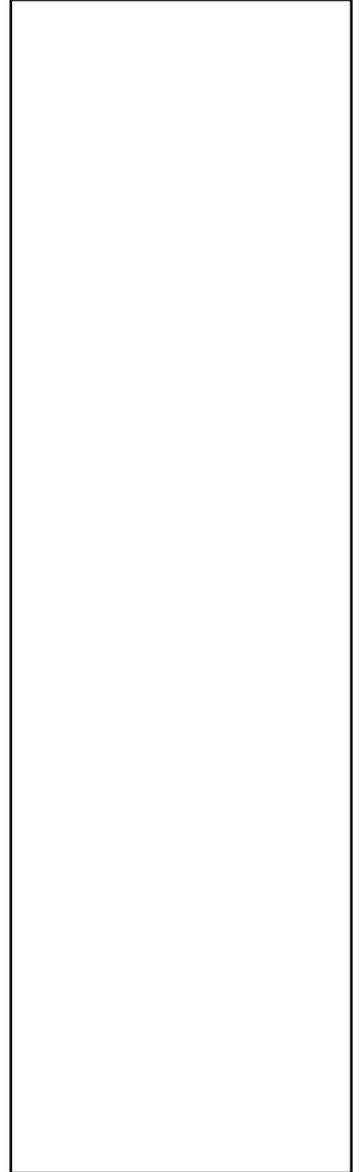
a). Biológicos



b). Físicos



c). Químicos



Semana # 2
Del 20 al 24
de julio.

Tema: Métodos de conservación de los alimentos.

Existen muchos factores que pueden afectar a la calidad de los alimentos o causar su deterioro, debemos conocer las características propias de cada alimento, sin embargo hay aspectos que podemos hacer para retardar la alteración de los alimentos.

- Proteger los alimentos contra insectos y roedores.
- No exponer alimentos sensibles a la luz.
- Almacenar alimentos en sitios con la humedad adecuada.
- No apliquemos mucho calor o frío.
- Se debe controlar la maduración de las frutas.
- Prepare los alimentos con mucha higiene.

Métodos de conservación por calor	
Pasteurización:	Tratamiento térmico controlado que elimina los microorganismos patógenos y enzimas de deterioro, la temperatura mínima de pasteurización es de 62°C. <ul style="list-style-type: none">• La leche cruda
Esterilización comercial	Tratamiento térmico aplicado a los alimentos para eliminar esporas, la temperatura mínima de pasteurización es de 120°C. <ul style="list-style-type: none">• Este proceso se aplica a los enlatados.
Métodos de conservación por el frío	
Congelación	La congelación es uno de los métodos más adecuados para la conservación de los alimentos a largo plazo, ya que mantiene perfectamente las condiciones organolépticas y nutritivas de los alimentos, la temperatura debe alcanzar 0°C. <ul style="list-style-type: none">• Se congela la carne si no se va a usar.
Refrigeración	Método de conservación a corto plazo, por días o semanas dependiendo del estado higiénico del producto, la temperatura ideal es de 0°C y 5°C donde se mantenga fresco, este método se usa cuando el producto se va consumir rápido. <ul style="list-style-type: none">• Las verduras
Productos químicos	
Preservantes	Retardan la reproducción de los microorganismos, se recomienda en alimentos empacados, no en los de consumo inmediato. Su uso es controlado de acuerdo con las cantidades permitidas por las autoridades sanitarias. <ul style="list-style-type: none">• Benzoato de sodio

**Actividad
para
evaluar**

a). Indicaciones:

En la columna **A** aparecen los nombres de métodos de conservación de los alimentos. En la columna **B** aparecen las definiciones de estos métodos. Coloque en el paréntesis la letra que corresponde al método de conservación.

Columna A

Columna B

- | | |
|-----------------------------|--|
| a. Pasteurización | () Evita las alteraciones de los alimentos en un corto plazo. |
| b. Productos químicos | () Proceso que se aplica a los enlatados. |
| c. Refrigeración | () Métodos más adecuados para la conservación de los alimentos a largo plazo. |
| d. Esterilización comercial | () Elimina los microorganismos patógenos de la leche cruda. |
| e. Congelación | () Matan microorganismos o detiene su crecimiento.
Ejemplo. Benzoato de sodio. |

ANEXO # 1: Recortable



HOME COOKING

LICEO BOCA DE ARENAL

PLAN NACIONAL

Educación para el Hogar

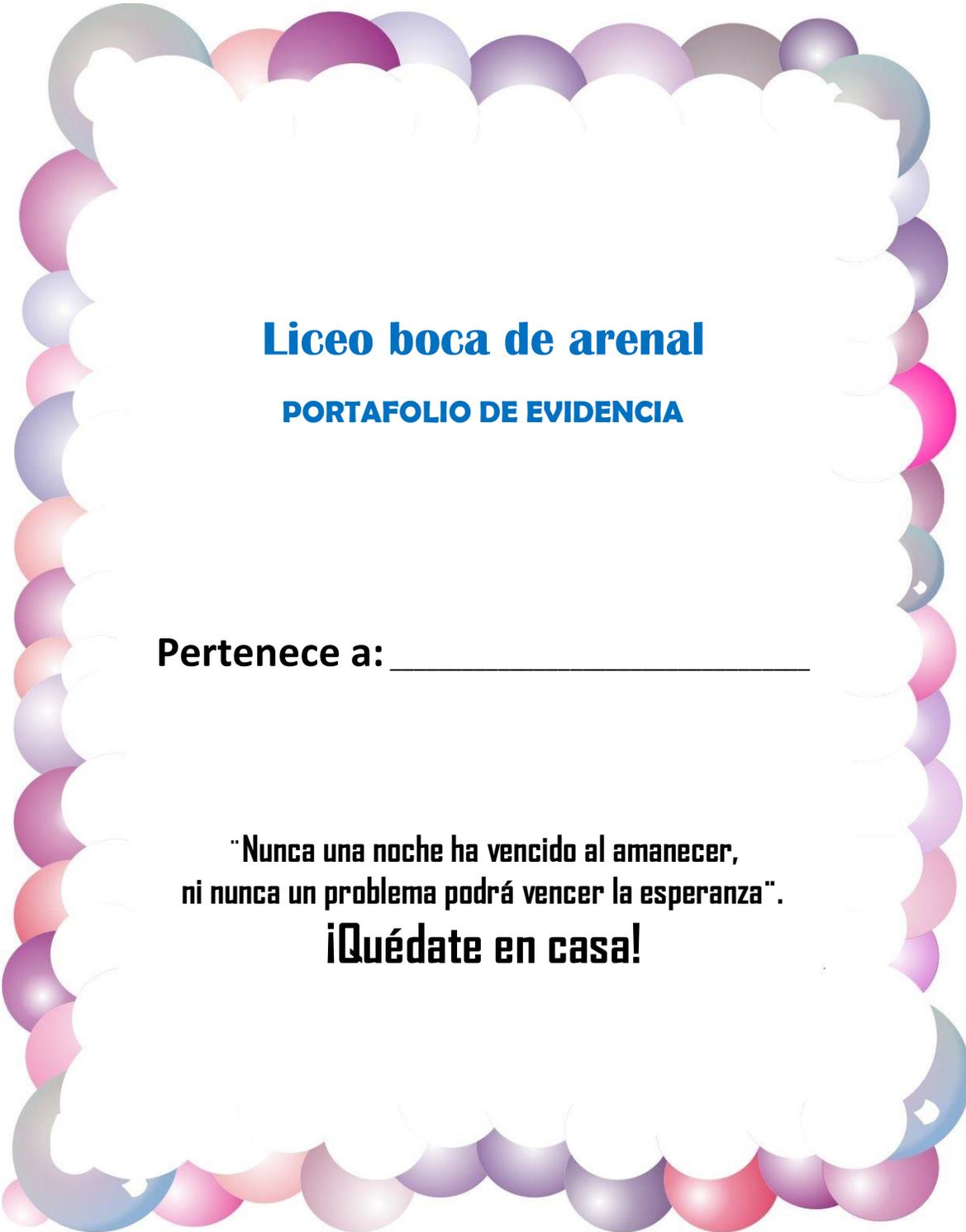
Nivel: Décimo

IV GTA

Curso Lectivo

2020



A decorative border composed of overlapping, semi-transparent spheres in various colors including purple, blue, pink, and red, arranged in a scalloped pattern around the central text.

Liceo boca de arenal

PORTAFOLIO DE EVIDENCIA

Pertenece a: _____

**"Nunca una noche ha vencido al amanecer,
ni nunca un problema podrá vencer la esperanza".**

¡Quédate en casa!

¿Qué es un portafolio de evidencias?

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

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

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

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

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



**Semana del 13 al 17 de julio
20 al 24 de julio**

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.

Artes Plásticas

Lic. Allan Jiménez Quirós

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, hojas de colores, lápiz de color, 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 13/Julio/2020



2. Voy a aprender.

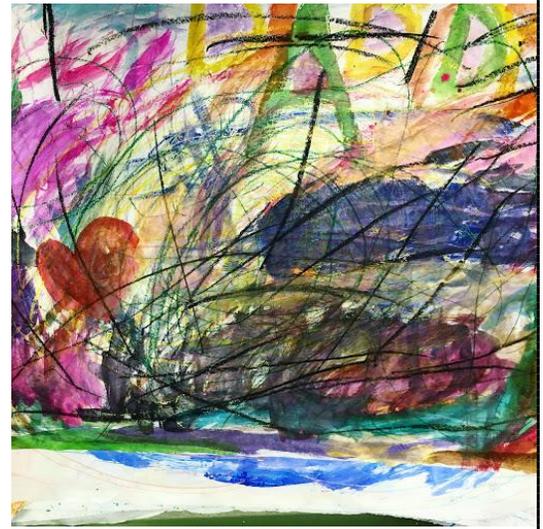
Indicaciones	<ul style="list-style-type: none">• <i>Preparo el espacio para el desarrollo de la actividad</i>• <i>Quito objetos que me puedan desviar la atención</i>• <i>Realizo la actividad</i>• <i>Realizo la autoevaluación.</i>
Actividad Preguntas para reflexionar y responder	<p><i>Pop Art.</i></p> <p>Arte pop es un movimiento artístico surgido en Reino Unido y Estados Unidos a mediados del siglo XX, inspirado en la estética de la vida cotidiana y los bienes de consumo de la época, tales como anuncios publicitarios, comic books, objetos culturales «mundanos» y del mundo del cine.</p> <p>Collage Técnica pictórica que consiste en pegar sobre una tela, papel u otra superficie otros materiales, como papel, tela, fotografías, etc.</p>



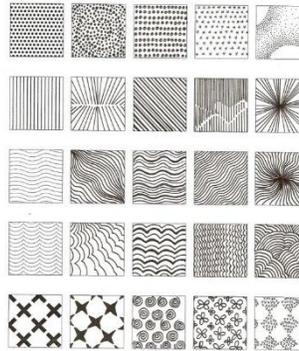
3. Pongo en práctica lo aprendido en clase

Indicaciones

- Después de tener un espacio adecuado para el desarrollo de la actividad y los materiales listos.
- Con papel periódico o hojas de periódicos voy a intervenir con pintura, vamos a decorar de manera diferente, 1 pliego de hoja de periódico lo doblamos este pliego en 6 partes.
- El docente suministra ejemplos de cómo se pueden decorar las páginas del periódico.



- También puedo aplicar texturas Visuales a la decoración de nuestras páginas, el docente suministra una serie de ejemplos de texturas visuales que se pueden aplicar



- Dejo que mis hojas se sequen bien para poder proseguir con mi proyecto.
- Cuando las hojas estén secas, las vamos a cortar rasgando el papel, creando tiras de papel.
- Tomamos el cartón de la caja o cartón de presentación reciclado y vamos a cortar un rectángulo tamaño carta.

- *Cuando tenemos nuestro cartón recortado, vamos a pegar como aparece en la imagen*



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	Hojas, Hojas de colores, marcadores, lápiz de color, blancas, pinceles, pinturas, baso, paleta, goma y tijeras
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 20 al 24 de julio



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	Continuación del Arte Pop de la semana 2



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.
- Tomaremos nuevamente el trabajo del collage que realizamos la semana del 13 de julio. Este collage nos servirá como base para realizar nuestra segunda parte.
- Vemos el video **Gato Multicolor**
<https://youtu.be/NGts8pp5ZOY>
- Vamos a formar el rostro de un animal en nuestro trabajo, primeramente, defino el animal que deseo trabajar, un perro, un gato o un Búho.
- Cuando tengo ya sé que voy a hacer, voy a tomar dos hojas blancas y dibujare los ojos del animal, uno en cada hoja, cuando ya los tenga dibujados les aplicare color con pintura, tratando de hacer los detalles, se les recomienda que busquen ojos de animales para que tengan referencias visuales.

- Cuando nuestros ojos estén trabajados, realizaremos la nariz o el pico de nuestro animal. De igual forma busco referencias visuales para poder tener un mejor concepto de la forma.
- Aplico color con pintura a la nariz o pico del animal escogido.
- Recorto las piezas y lo pego en nuestra base de collage.
- Realizo los detalles que pueda tener nuestro animal como hocico, pelos, bigotes, para hacer esto vamos a tomar en cuenta que la aplicación de la pintura no se efectúa de manera pura, ya que deseamos que se aprecie la base del collage, para lograr este efecto, aguamos los colores y los aplicamos de manera difuminamos con el fondo





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 _____

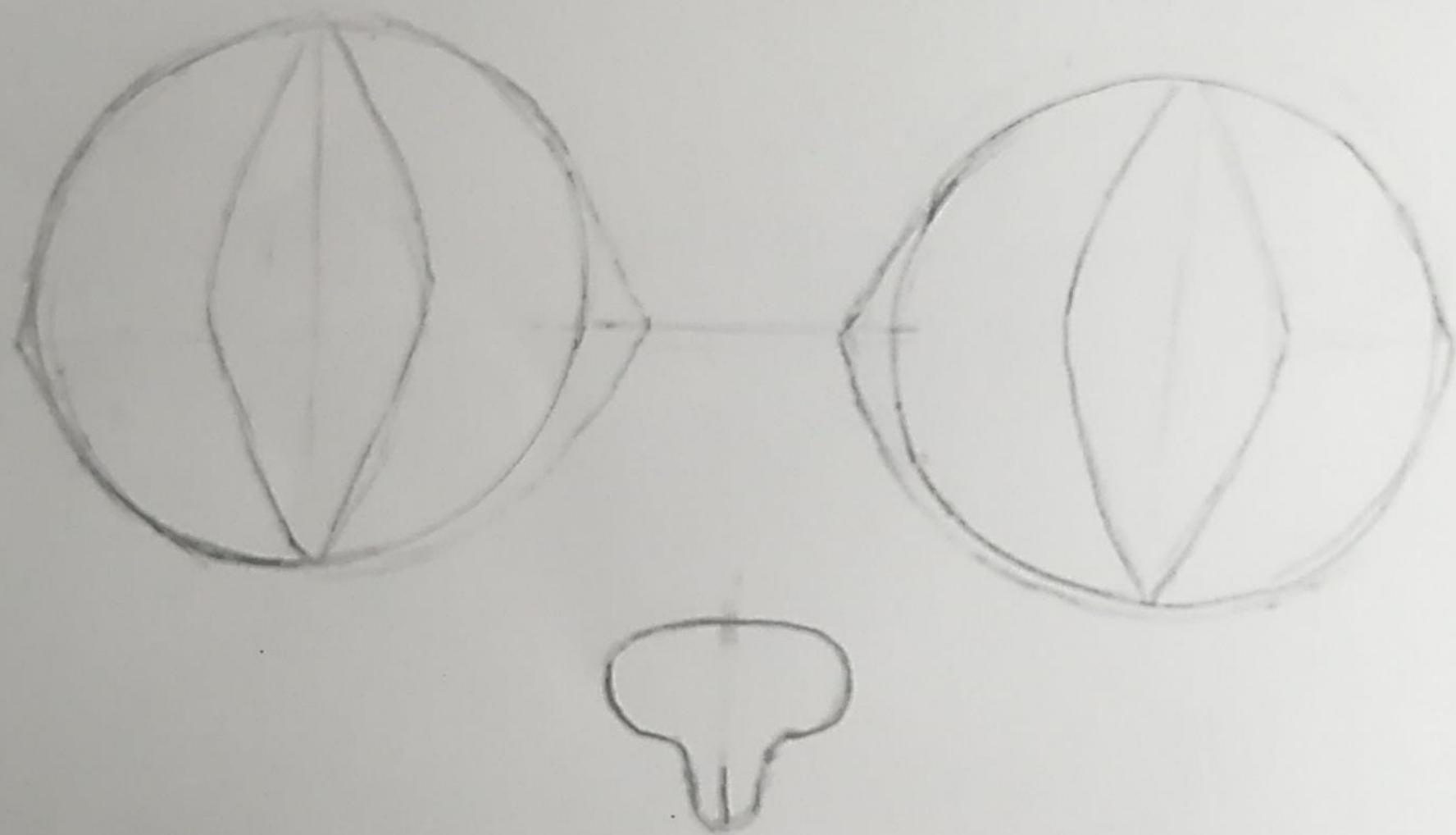
No _____

¿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

- Examina los factores protectores y de riesgo que existen en su entorno.
- Enuncia la importancia de la toma de decisiones con actitudes, estrategias y conductas protectoras.
- Compara acciones concretas, valorando las posibles ventajas y desventajas para su bienestar y desarrollo personal



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

Factores Protectores y Factores de Riesgo.

El mundo actual ha cambiado, los valores, las costumbres, las formas de pensar han evolucionado. En algunos contextos de forma favorable pero en otros han creado un aumento desproporcionado de conductas y valores que ponen en riesgo al ser humano. Muchos de estos valores y conductas se entrelazan y crean "***Factores de riesgo***".

Se llaman "Factores de riesgo" a todas aquellas actividades, acciones, pensamientos que interfieren de manera directa en el crecimiento sano de los y las adolescentes. Te menciono algunos ejemplos de factores de riesgo:

1. Autolesiones.
2. Dietas excesivas.
3. Ejercicios violentos inadecuados para sus edades.
4. Consumo de alcohol.
5. Consumo de drogas.
6. Consumo de cigarrillos.

Te mencione solo algunas de las actividades, conductas o acciones que pueden generar un riesgo. Sin embargo existen muchas más. Todo esto genera a corto, largo o mediano plazo consecuencias y daños irreversibles.

Es por esta razón que nos vamos a enfocar en visualizar la importancia de ***los Factores protectores***, estos se consideran como aquellas características en un individuo que favorecen el desarrollo humano, el mantenimiento o la recuperación de la salud; y que pueden contrarrestar los posibles efectos de los factores de riesgo, de las conductas de riesgo y, por lo tanto, reducir la vulnerabilidad.



3. Pongo en práctica lo aprendido.

Indicaciones

Realice las actividades que se le presentan a continuación.

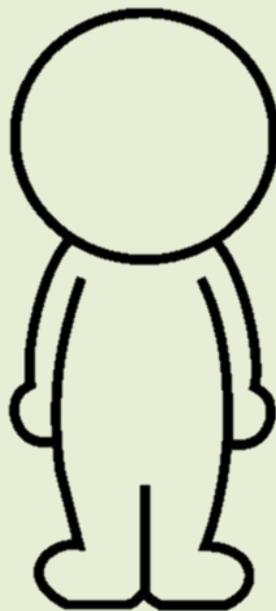
Actividades

“Prototipo de joven que arriesga”.

Se aborda la importancia de la **toma de decisiones** como **factor protector** ante situaciones de riesgo. Entrevista algún familiar que viva en tu casa. Pregunte sobre seis conductas que pueden poner en riesgo el bienestar físico y emocional de una persona.

Anótalas alrededor de la figura humana que te muestro a continuación. Lo puedes hacer por medio de dibujos.

Ejemplo: Consumo de alcohol.



Seguido de esto debes de enumerar factores que podrían ser protectores, que brinden oportunidades ante una situación como la que detallaste anteriormente para mejorar la situación. Te presento un ejemplo.

1. **Apoyo de mis familiares.**

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

Actividades

Hemos aprendido la importancia de los Factores Protectores, es más fácil cuidarnos ante situaciones que representen un riesgo antes que buscar soluciones a las consecuencias que estos puedan generar. El tomar una buena decisión depende de cada uno y una de Ustedes.

Por último vamos a trabajar en los factores de riesgo y los factores protectores que tengo a mi alrededor. Los debes anotar en el siguiente cuadro. Si tienes alguna duda hasta aquí me pueden enviar un mensaje y con gusto te ayudaré.

<i>Factores Protectores</i>	<i>Factores de Riesgo</i>

Prevenir para que el problema NO surja, tiene sentido, para esto se deben de cambiar las conductas que me puedan disponer al riesgo.

Prof. Dayan Villalobos Agüero.

**Guía de trabajo autónomo
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: - Tijeras, goma y lápiz de color. - Opcional: Celular o computadora con acceso a internet.
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	Espacio limpio y desinfectado (sala de la casa, corredor) de aproximadamente 2 metros cuadrados y preferiblemente ventilado
Tiempo en que se espera que realice la guía	Acorde a la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (60 minutos diarios).



2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

Indicaciones	Realice un repaso de lo visto en clase: ▪ Partes de la computadora
Actividad Preguntas para reflexionar y responder	Partes de la computadora ▪ ¿Conoces las partes básicas que conforman una computadora? ▪ ¿Cómo le va usando el teclado?



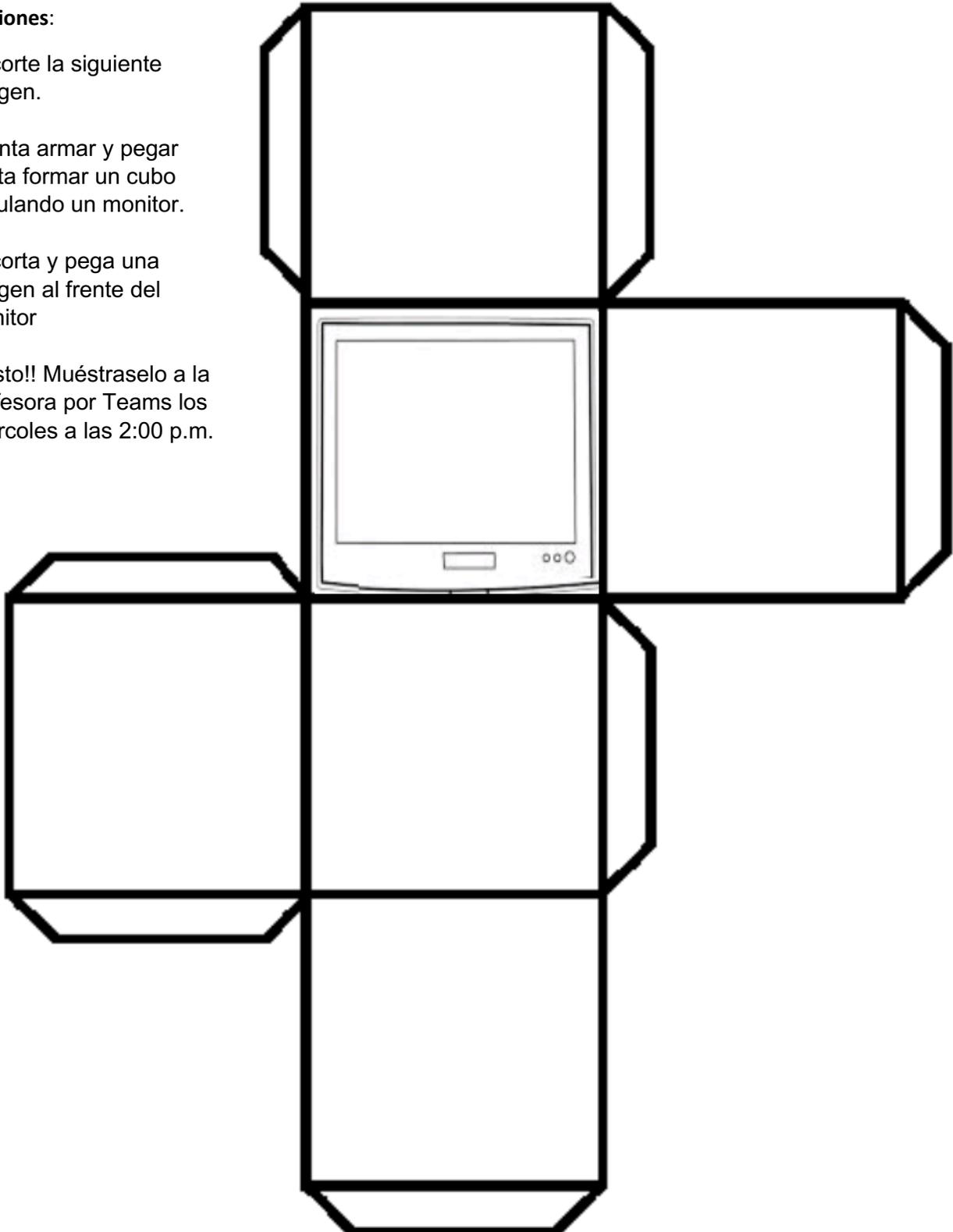
3. Pongo en práctica lo aprendido en clase.

Indicaciones	I Parte. Pates de la computadora En esta cuarta guía vamos a trabajar en cuatro pequeños proyectos: a) Proyecto 1. Construya un monitor b) Proyecto 2. Construya un CPU c) Proyecto 3. Arma un teclado d) Proyecto 4. Ahora construya su propio teclado !!!Siga las instrucciones de cada proyecto, Adelante!!!
---------------------	--

Proyecto 1. Construya un monitor

Instrucciones:

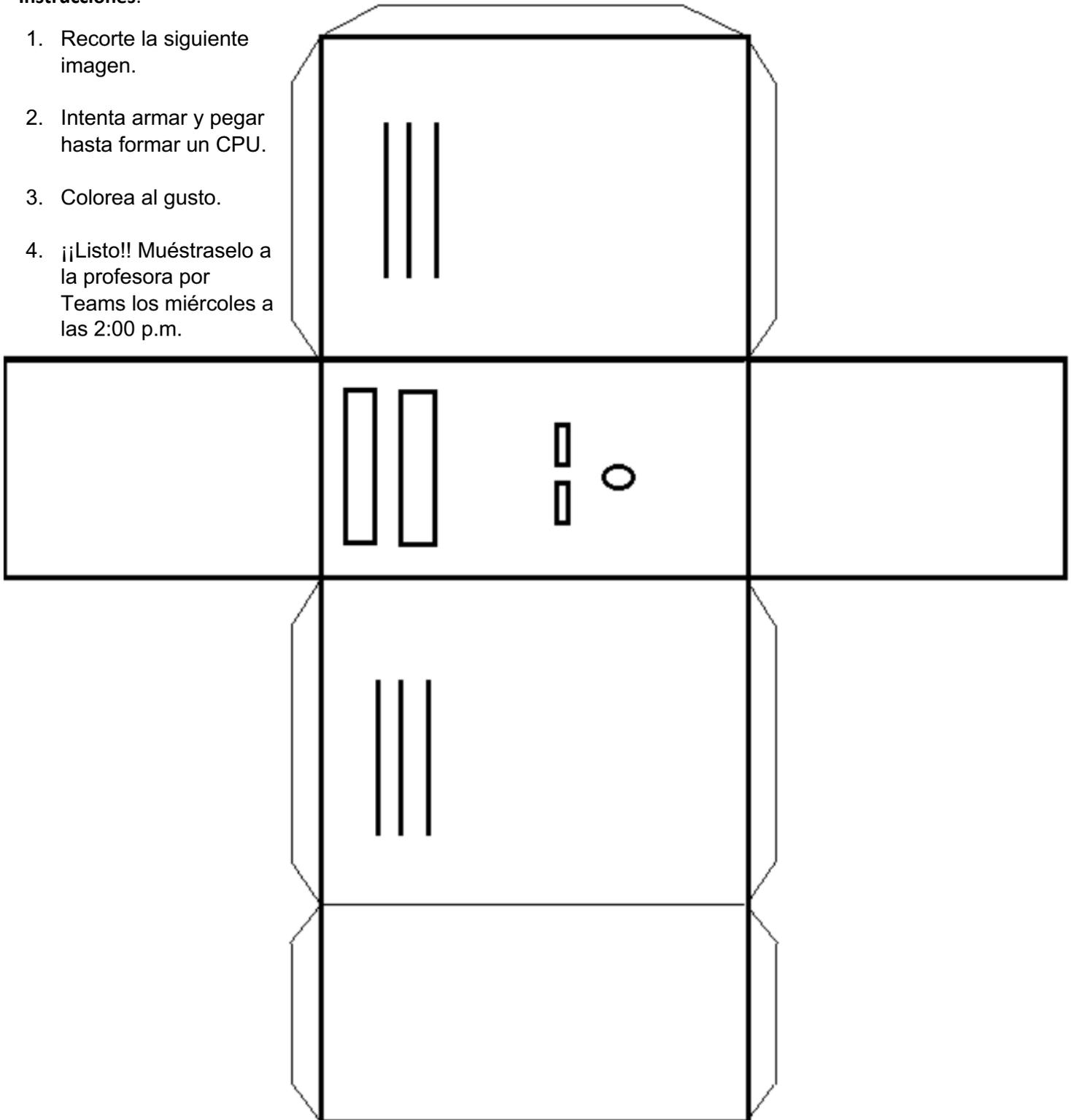
1. Recorte la siguiente imagen.
2. Intente armar y pegar hasta formar un cubo simulando un monitor.
3. Recorta y pega una imagen al frente del monitor
4. ¡¡Listo!! Muéstraselo a la profesora por Teams los miércoles a las 2:00 p.m.



Proyecto 2. Construya un CPU

Instrucciones:

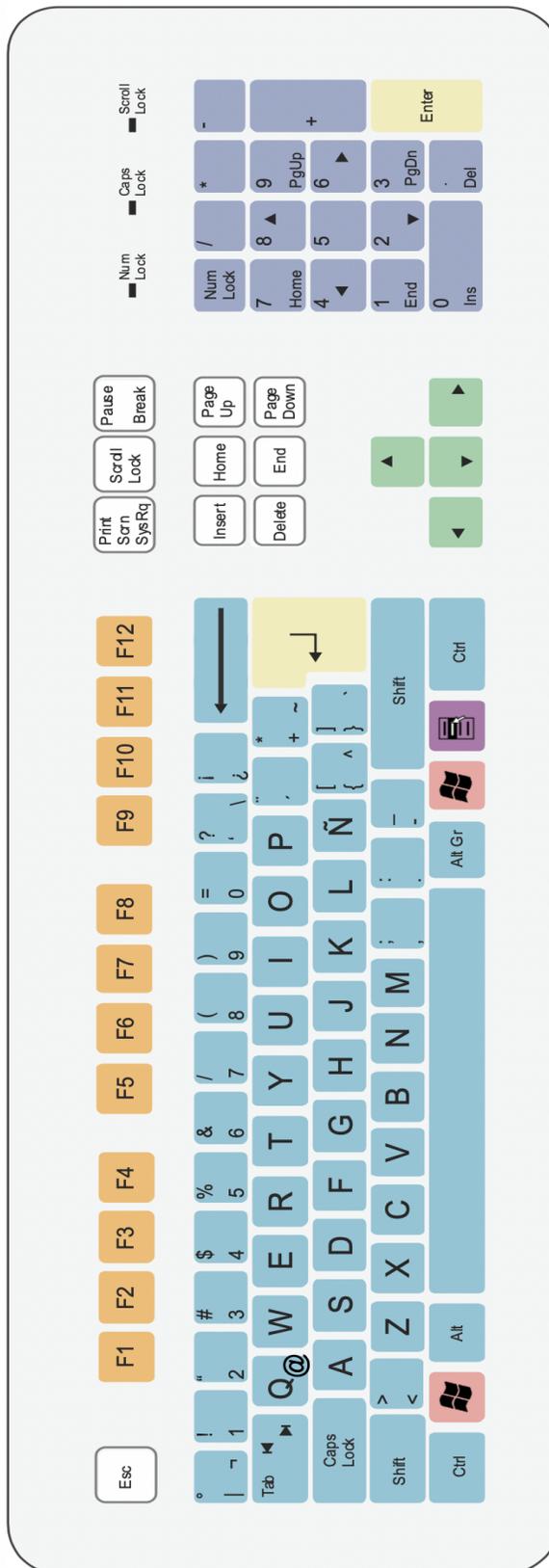
1. Recorte la siguiente imagen.
2. Intenta armar y pegar hasta formar un CPU.
3. Colorea al gusto.
4. ¡¡Listo!! Muéstraselo a la profesora por Teams los miércoles a las 2:00 p.m.



Proyecto 3. Arma un teclado

Instrucciones:

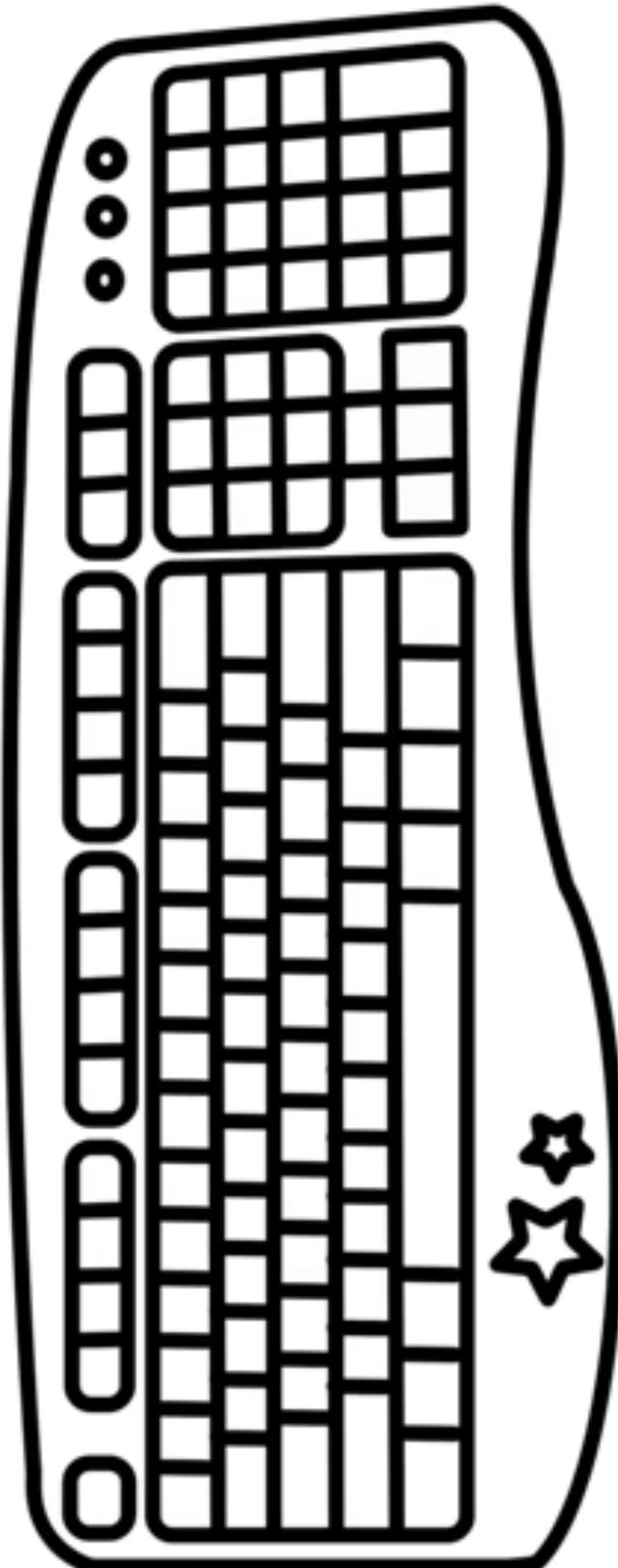
1. Busqué un cartón.
2. Pegue esta página en el cartón.
3. Ahora recorta.
4. ¡¡Listo!! Tienes un teclado.
Muéstraselo a la profesora por Teams los miércoles a las 2:00 p.m.



Proyecto 4. Ahora construya su propio teclado

Instrucciones:

1. Busqué otro cartón.
2. Pegue esta página en el cartón nuevo.
3. Ahora recorta.
4. Con ayuda del teclado anterior, escriba en estas teclas mudas los nombres de cada una de ellas.
5. ¡¡Listo!! Tienes un teclado propio. Muéstraselo a la profesora por Teams los miércoles a las 2:00 p.m.



Guía de trabajo autónomo

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

Centro Educativo: Liceo Boca de Arenal
Educador/a: Danny Aguilar Canales
Nivel: decimo año
Asignatura: Educación Física



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

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

Indicaciones

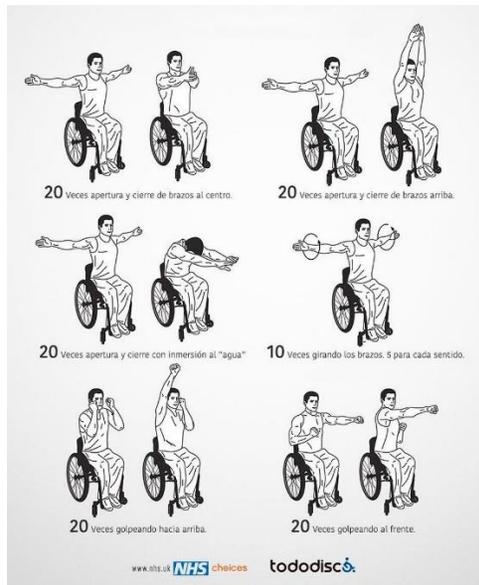
1. Indicaciones:

El estudiante para que tenga conciencia de lo que va a realizar, va a buscar el concepto de algunas palabras o términos que vienen en el plan de estudio del primer trimestre.

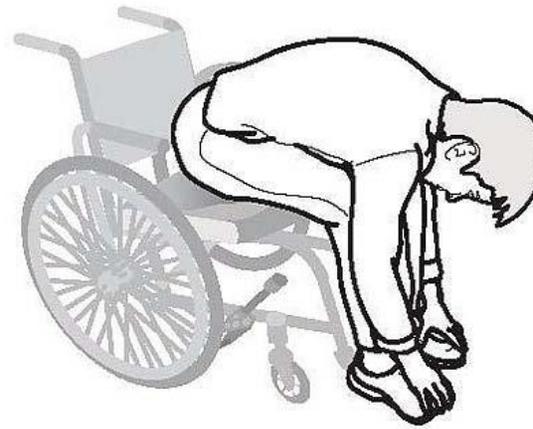
El estudiante va a ejecutar la rutina de ejercicios que el profesor le indica o va a facilitar.

<p>Actividad</p> <p>Preguntas para reflexionar y responder</p> <p>Indicaciones.</p>	<ol style="list-style-type: none"><u>1. Reflexionar y responder:</u><ul style="list-style-type: none">● Después de buscar en el diccionario u otro medio el concepto de algunas palabras para ubicarse en el trabajo que va a realizar, el estudiante analiza lo que significan e interioriza los diferentes conceptos.<u>2. Se le pregunta:</u><ul style="list-style-type: none">● ¿Analice y comente que es salud?● ¿Porque es importante estar bien (sanos) de la salud?● ¿La alimentación aporta un papel importante o no para estar saludables?● ¿Qué debo hacer además de comer bien para estar bien de salud?● ¿Porque es importante el ejercicio?● <u>“Conteste estas preguntas fáciles de reflexión en el cuaderno, su respuesta es importante”</u>
---	---

1. Realice la rutina siguiendo la imagen realice



2. realice 50 flexiones tocando la punta de los pies



3. utilizando unas ligas o algun instrumento elastico 40 extensiones de brazos.



3. Realice la siguiente rutina de ejercicios de fortalecimiento del tren superior.

Yoga en silla de ruedas



POSTURA DE LA VACA: Puedes agarrarte a la silla o colocar las manos sobre los muslos. Levanta despacio la cabeza hacia arriba mientras inhalas y se llena tu pecho de aire, arqueando la espalda. Respira profundo mientras mantienes la postura.



POSTURA DEL GATO: Coloca las manos sobre los muslos o agarra la silla. Arquea la parte superior de tu cuerpo hacia delante como un gato, mientras exhalas. Deja caer la barbilla hacia el pecho. Mantén la posición durante algunas respiraciones profundas y luego suelta.



ESTIRAMIENTO LATERAL: Levanta un brazo sobre tu cabeza mientras inhalas y tu otro brazo descansa. Exhala cuando el brazo del estiramiento llega lo más lejos que puedas sobre tu cabeza. Mantén la postura durante 3 a 5 respiraciones. Inhala cuando llegues al centro y comienza a hacer el mismo estiramiento para el otro brazo.



TWIST-GIRO: Inhala mientras llevas la mano derecha hacia la pierna izquierda, mientras usa el brazo opuesto para apoyarte. Exhala mientras giras para mirar por encima de tu hombro izquierdo. Mantén la posición durante 3 a 5 respiraciones. Repite los mismos pasos para el lado opuesto.



INCLINACIÓN HACIA DELANTE: Inhala mientras estiras la columna. Exhala mientras te inclinas hacia adelante. Continúa respirando profundamente mientras mantiene la posición durante 3 a 5 respiraciones.



POSTURA DEL ÁGUILA: Inhalando y levanta los brazos. Exhala mientras cruzas los brazos por los codos para que tus manos estén una detrás de otra. Mantén la posición durante unos 20 a 30 segundos.



ESTIRAMIENTO DE CADERA: Levanta una pierna y crúzala sobre la otra mientras inhalas. Exhala e inclínate hacia delante desde tus caderas. Mantén el estiramiento durante 3 a 5 respiraciones. Repite los mismos pasos con la otra pierna.



ESTIRAMIENTO DE PIERNAS: Estira la columna mientras inhalas. Exhala mientras estiras las manos alrededor de la parte posterior de la pierna o la espinilla y levanta la rodilla para que esté a un nivel cómodo. Mantén la posición durante 3 a 5 respiraciones. Repite los mismos pasos para la otra pierna.

Somosdisc@

Ejercicios en silla de ruedas



EJERCICIO 1

Sostenga el codo izquierdo con la mano derecha. Tire suavemente del codo detrás de su cabeza hasta que se sienta un estiramiento fuerte en el hombro o la parte posterior de su brazo. Repita el ejercicio para otro brazo.



EJERCICIO 2

Sostenga el codo izquierdo con la mano derecha y tire suavemente del codo contra de la cabeza hasta que se sienta un estiramiento fuerte. Suavemente inclínese levemente de sus caderas para estar a lo largo del lado de su parte superior del cuerpo. Repita el ejercicio para el otro lado.



EJERCICIO 3

Entrelace los dedos con las palmas hacia fuera y los brazos extendidos a la altura de los hombros delante de usted. Cuando los brazos están apretados para cerrar los hombros, la parte media de la parte superior de la espalda, brazos, manos, dedos y muñecas.



EJERCICIO 4

Tire de su codo suavemente a través de su pecho hacia el hombro opuesto hasta que se alcance un estiramiento cómodo. Este ejercicio se hace para el hombro y la parte media de la espalda.



EJERCICIO 5

Girese hacia adelante para sentir las partes opuestas al cuello a través de la parte inferior de la espalda, encontrar una posición cómoda y mantenerla durante 1-2 minutos. Para sentirse mejor, su mano sobre sus muslos y empuje la parte superior del cuerpo a una posición vertical.



EJERCICIO 6

Tire de la parte superior de los hombros hacia los dedos de los pies y manténgalos tensionados durante 5 a 6 segundos. Relaje completamente y permita que sus hombros caigan naturalmente. Repita este varias veces. Use apoyo si tiene dificultad para la rodilla y la presión en las caderas y el cuello.



EJERCICIO 7

Asociados de hacer una buena postura mientras está sentado en la silla. Incline su cabeza hacia el lado izquierdo y al mismo tiempo permita que su hombro derecho se mueva hacia abajo. Este ejercicio crea un estiramiento a lo largo de lado del cuello. Repita en el otro lado.



EJERCICIO 8

Entrelace los dedos contra de la cabeza, manteniendo los codos hacia fuera. Mantenga la parte superior del cuerpo en una posición vertical y en contacto. Tire de los omóplatos juntos para crear una sensación de tensión a través de la parte superior de la espalda. Mantenga esta tensión durante 10-15 segundos y luego relájese. Repita este ejercicio varias veces.



EJERCICIO 9

Levante los brazos por encima de la cabeza con las palmas hacia arriba. Abre los brazos ligeramente hacia afuera y hacia arriba. Siéntese el estiramiento en sus brazos, muñecas y parte superior de la espalda.



EJERCICIO 10

Manteniendo las rodillas rectas en la silla, tire la parte superior del cuerpo hacia la derecha y luego hacia la izquierda manteniendo la cabeza recta. Este ejercicio crea un estiramiento en la espalda y los costados.



EJERCICIO 11

Sentado en una posición vertical, estírese sus caderas en la parte posterior de su cadera. Tire suavemente la cabeza hacia abajo hasta que se sienta un ligero estiramiento en la parte posterior del cuello.



EJERCICIO 12

Tire de la rodilla hacia el pecho hasta que se sienta un estiramiento. Sosténgalo hasta que la tensión desaparezca, luego estire un poco más hasta que vuelva a sentir una ligera tensión. Repita con su otra pierna.



GERIAYUDA
Ayudas Técnicas

