



Liceo Boca de Arenal

Guía de trabajo autónomo No. 3

2020

12°

Duodécimo Plan Nacional

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

Guía de trabajo autónomo

ESPAÑOL. Grace García

12-1

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 8 al 12 de junio semana:2 del 15 al 19 de junio semana:3 del 22 al 26 de junio.

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?		
¿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

Observación del video para introducción al tema. https://www.youtube.com/watch?v=bZG5a_pxHps

Estimaciones y mediciones.

Diferencia entre medición y estimación.

Medición:

Los instrumentos de medición sirven para medir: el tiempo, la masa, la longitud, la temperatura, la presión, velocidades, y volúmenes entre otros.



Una cuarta



Estimación :

En la medición se supone parte o toda la información que se necesita para valorar .

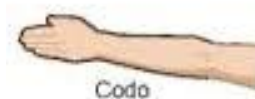
ACTIVIDAD

Clasifique cada imagen y coloque en el recuadro, las que corresponden al concepto de estimación y medición.

Palmo



Codo



Paso



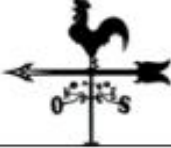
Pulgada



INSTRUMENTOS DE MEDICION

INSTRUMENTOS DE ESTIMACION

SEMANA #2
INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN.

Nombre	Concepto	Imagen
Dinamómetro	Instrumento que se emplea para medir la magnitud de una fuerza.	
Reloj	Instrumento capaz de medir el tiempo natural (días, años, fases lunares, etc.) en unidades convencionales (horas, minutos o segundos).	
Termómetro	Instrumento que sirve para medir la temperatura;	
Probeta	Mide el volumen de las sustancias líquidas.	
Veleta	Mide la dirección del viento	

	Nombre		Imagen
1	Probeta	()	
2	Veleta	()	
3	Reloj	()	
4	Dinamómetro	()	
5	Termómetro	()	

SEMANA #3

Sistema Internacional de Unidades SI

MAGNITUD	UNIDAD SI	
Longitud	metro (m)	
Masa	kilogramo (kg)	
Tiempo	segundo (s)	
Corriente eléctrica	ampere (A)	
Temperatura	kelvin(K)	

Pareo, a la derecha están los símbolos de la unidad de medida y a la izquierda el nombre.

MAGNITUD		UNIDAD SI
Longitud	()	S
Masa	()	K
Tiempo	()	A
Corriente eléctrica	()	m
Temperatura	()	Kg

Guía de trabajo autónomo

ESPAÑOL. Grace García

12-1

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 8 al 12 de junio= REPASO DE MATERIA VISTA. semana:2 del 15 al 19 de junio=MATERIA NUEVA semana:3 del 22 al 26 de junio. MATERIA NUEVA

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?	☐	☐
¿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?

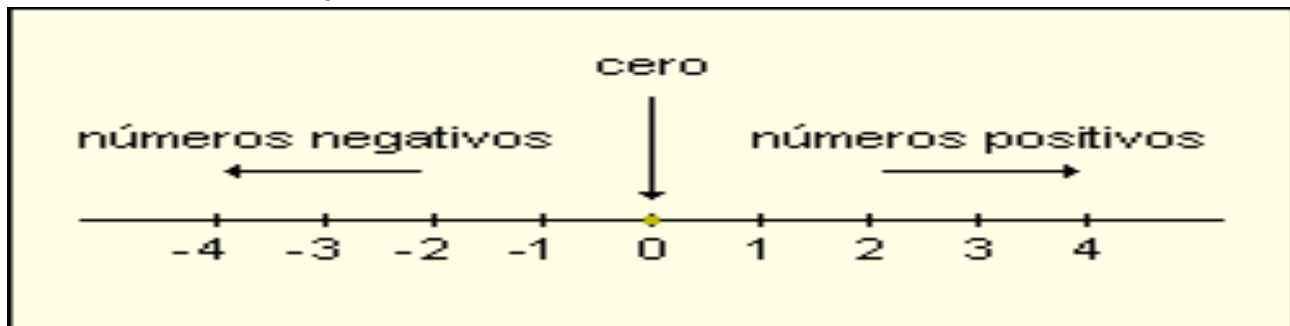
¿Qué puedo mejorar, la próxima vez que realice la guía de trabajo autónomo?

SEMANA #1

Conjunto de los números enteros

Los números enteros positivos **$\mathbb{Z}^+$** . **2**

Los números enteros negativos **$\mathbb{Z}^-$** . **-2**



Actividad

Clasifique en positivos y negativos los siguientes números enteros. Escribo en la casilla la palabra positivo o negativo según corresponda

NÚMEROS ENTEROS	POSITIVO O NEGATIVO.
-16	negativo
-25	
30	
45	
-12	
-7	
8	

Opuesto de un número entero.

- Un número opuesto es la misma cantidad pero con signo contrario.
- El cero no tiene opuesto ya que se considera un número opuesto.

ACTIVIDAD:

Escriba, en el espacio indicado, el opuesto de cada uno de los números enteros dados.

- a) El opuesto de -10 corresponde a 10.
- b) El opuesto de -27 corresponde a _____.
- c) El opuesto de -15 corresponde a _____.
- d) El opuesto de 17 corresponde a _____.
- e) El opuesto de -56 corresponde a _____.
- f) El opuesto de 6 corresponde a _____.
- g) El opuesto de -86 corresponde a _____.

El opuesto de 50 es -50

El opuesto de -90 es 90

SEMANA#2

Efectué sumas y restas con números enteros positivos y negativos.

Resta en $\mathbb{Z}$

Sean a, b números enteros. La expresión $a - b$ se llama resta de dichos números enteros y se define por:



Ejemplos

Determine el resultado de:

- a. $12 - 3$
- b. $-1 - 4$
- c. $7 - 12$
- d. $8 - 15$

Solución

- a. $12 - 3 = 9$.
- b. $-1 - 4 = -5$.
- c. $7 - 12 = -5$.
- d. $8 - 15 = -7$.

$$a - b = a + -b.$$

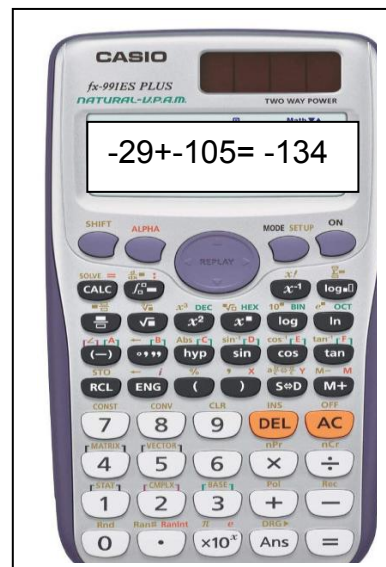
Suma	Resta	Multiplicación	Potencias
Ayuda pensar en deuda y ganancia.			(1) Para calcular una potencia se multiplica base por si misma, tantas veces como indica el exponente.
(1) Dos números positivos se suman y da positivo.	Usando la transformación de signos: $a - b = a + -b$ $a - -b = a + b$	Usando las tablas de multiplicar y la ley de signos siguientes:	(2) Para abreviar una expresión con potencias usan las siguientes leyes:
(2) Dos números negativos se suman y da negativo.		$++ = +$ $-- = +$ $+- = -$ $-+ = -$	a) $a^1 = a$ b) $a^0 = 1, a \neq 0$ c) $a^n \cdot a^m = a^{n+m}$ d) $a^n + a^m = a^{n+m}$ e) $(a^n)^m = a^{n \cdot m}$
(3) Uno positivo y otro negativo se resta y se coloca el signo que tiene el sumando con mayor valor absoluto.	y luego se siguen las reglas para sumar.		

Suma en $\mathbb{Z}$

- a. $-29 + -105 =$
- b. $-12 + -8 + -30 =$
- c. $-32 + -5 + -74 =$
- d. $-74 + -100 + -1 + 0 =$
- e. $-76 - -74 =$

Deber es negativo.

Tener es positivo.



Debo \$29 y debo \$105, al final debó \$134

ACTIVIDAD:

1. Si tienes ¢100 y debes ¢25 ¿Cuánto te queda?

La operación se representa así: $100 - 25 = 75$

2. Si debes ¢30 y tienes ¢80 ¿Cuánto te queda?

La operación se representa así: $-30 + 80 =$

3. Si tienes ¢50 y también tienes ¢200 ¿Cuánto tienes en total?

La operación se representa así: $50 + 200 =$

4. Si debes ¢550 y también debes ¢225 ¿Cuánto debes en total?

La operación se representa así: $- 550 - 225 =$

SEMANA#3

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.

$$-45 \cdot 38 =$$

$$-13 \cdot -54 =$$

$$123 \cdot -287 =$$

$$104 \cdot 16 =$$

$$-7 \cdot -16 =$$

División de números enteros positivos y negativos.

caso#1

Los números tienen mismo signo.

c) $14 \div 7 = 2$

d) $-30 \div -5 = 6$

caso#2

El caso donde los números tienen distinto signo.

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

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

Positivo = +

$$+ \div + = +$$

$$- \div - = +$$

$$+ \div - = -$$

$$- \div + = -$$

ACTIVIDAD:

El uso de calculadora es opcional.

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

$$120 \div 40 =$$

$$-208 \div -8 =$$

$$-377 \div 13 =$$

Guía de trabajo autónomo

ESPAÑOL. Grace García

12-1

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 8 al 12 de junio semana: 2 del 15 al 19 de junio semana: 3 del 22 al 26 de junio.

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?		
¿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

Leo la novela "Los ojos del Perro Siberiano"

Como material de apoyo se le brinda link para ubicar en – Youtube en la siguiente dirección <https://www.youtube.com/watch?v=fdmvAUYU0vY>

Adjunto se ofrece la novela en formato de Word y enviada por WhatsApp a cada estudiante.



1.Actividad:

Después de la lectura de la novela "Los ojos del Perro Siberiano":

- a- Los jóvenes deben **responder en su cuaderno** el análisis de la novela.
- b- **Hacer un dibujo** relacionado con el tema de la novela "Los ojos del Perro Siberiano".

ACTIVIDAD

1.¿Cómo se llama el protagonista de la novela "Los ojos del Perro Siberiano"?.

2.¿Como se llama el hermano de la novela"Los ojos del Perro Siberiano":

3. Mencione como se llama el perro de la obra "Los ojos del Perro Siberiano":

4. ¿Como es la relación de Ezequiel con su padre.en la novela"Los ojos del Perro Siberiano":

5. Escriba el nombre de tres personajes secundarios de la novela "Los ojos del Perro Siberiano":

6. ¿Quién es Sacha en la obra "Los ojos del Perro Siberiano":?

7. ¿Cuál es la idea principal? o ¿Qué le pasó al personaje principal?

8. ¿Qué tipo de narrador es el que cuenta la novela "Los ojos del Perro Siberiano":

ANEXO:

a- **Hacer un dibujo** relacionado con el tema de la novela "Los ojos del Perro Siberiano".

SEMANA #2

Leyendas

Observar el video:

<https://www.youtube.com/watch?v=o8ss4am5T3k> y <https://www.youtube.com/watch?v=IIXN42zxhQs>



Después de observar el video:

1- Escoja la leyenda que más le llamó la atención y responda:

a- ¿Cuál es la idea central?

b- ¿Porqué le gustó?

SEMANA#3

Análisis literario de la Leyenda:

- a- Un ejemplo del género literario la leyenda es:
- La llorona, cadejos, el Sanatorio Duran y otros.
- b- Características de las obra literaria la leyenda:
- Presenta elementos imaginativos
 - Se transmite de generación en generación.
 - Son de origen oral y popular.
 - La historia pertenece a un solo lugar.
- c- Personajes:
- Presenta pocos personajes.

Actividad:

Responda el siguiente Cuestionario, basados en las obras vistas.

1- Mencione un ejemplo de una obra literaria que represente la leyenda.
_____.

2- Mencione dos características de la obra literaria que representa la leyenda.
_____.

3- La obra literaria que represente la leyenda contiene _____personajes.

Muchos

Pocos

Guía de trabajo autónomo

ESPAÑOL. Grace García

12-1

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 8 al 12 de junio semana: 2 del 15 al 19 de junio semana: 3 del 22 al 26 de junio.

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?		
¿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

Auge del liberalismo oligárquico.

¿Qué es liberalismo oligárquico?

Es un sistema de gobierno en que el poder está en manos de unas pocas personas pertenecientes a una clase social privilegiada.

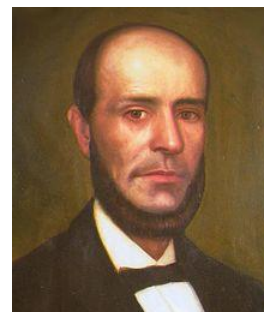
Ventaja:

La Oligarquía Liberal de 1869 se caracterizó por el estudio, desarrollo y formación de la ciencia, siendo uno de los aspectos más importante para la evolución de las sociedades.

PRESIDENTES QUE DESTACARON POR SU LABOR , LOGROS y DESACIERTOS, DURANTE EL LIBERALISMO OLIGARQUICO.

JESUS JIMENEZ ZAMORA

1. Fue presidente en dos ocasiones.
2. Fundo del colegio San Luis Gonzaga en Cartago.
3. Decretó la constitución Política de 1869, donde se declara a la Educación Primaria, Gratuita, Obligatoria y costeadas por el estado.
4. Emitió la ley de los vagos, con el fin de que todos trabajaran.
5. Eliminó la influencia de los militares en el gobierno.



TOMAS GUARDIA GUTIERREZ

1. Gobernó entre 1870 y 1882, con excepción de cortos periodos.
2. Fue el primer militar en gobernar nuestro país.
3. Permitió la llegada de capital extranjero.
4. Se preocupó por construir el ferrocarril al Atlántico.
5. Abolió la pena de muerte. (1882)
6. Durante su gobierno inicia el cultivo de banano en la zona Atlántica.
7. Emitió la constitución de 1871
8. Estableció la libertad de culto.



ACTIVIDAD:

1. Mencione un logro de Jesús Jiménez, que aun hoy, nosotros estemos disfrutando.

2. ¿Quién emite la ley llamada ley de los VAGOS?: _____

3. ¿Cómo se llama el presidente que elimina la influencia de los militares en el gobierno?: _____

4.¿Como se llama el presidente que Abolio la pena de muerte.(1882):_____

5. El presidente que establecio la libertad de culto recibió el nombre de:_____

6. El presidente que se preocupó por construir el ferrocacrril al Atlantico:_____

7. ¿Qué es Liberalismo Oligarquico?_____

SEMANA #2

Durante el **Auge del liberalismo oligárquico se construyen varios edificios y medios de transporte. ¿Cuales son?**



LA EDUCACIÓN



FERROCARRIL



AVIONES



TEATRO NACIONAL



ESTADIO NACIONAL.

Escriba en el cuadro el nombre del **edificios y medios de transporte.**

SEMANA #3

El ferrocarril al atlántico y su impacto en la economía costarricense.

Observe el video: <https://www.youtube.com/watch?v=g3OLmxDYWbs>



- Tomás Guardia emprendió la tarea de construir un ferrocarril al Atlántico, pero al no poder concluir la obra, firma un contrato con Minor Cooper Keith, empresario norteamericano.
- En 1884 se suscribe otro contrato con Keith, para que éste terminara la construcción, pero a cambio de concesiones.
- En el contrato Soto-Keith, se establecía que Keith tendría:
 - el derecho de administrar el ferrocarril por un espacio de 99 años.
 - el no pago de impuesto territorial por 20 años.
 - le cedieron 800.000 acres de terreno (323,752 has) en el Caribe para dedicarlas al cultivo del banano.
 - la exención o no pago de impuestos para aquellos materiales importados, necesarios para la construcción ferroviaria.

Escaneado con CamScanner

ACTIVIDAD:

Después de ver el video y leer el texto anterior, responda las ventajas y desventajas que usted como costarricense considera tuvo Costa Rica. Puede utilizar sus propias palabras.

Ventajas

Desventajas

Guía de trabajo autónomo Self-Study Guide

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 Calderón
Nivel/ **Level**: 12-1
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> • Notebook, pencil, pen, eraser, highlighters, etc. • Self- study English guide • Computer & Internet access if possible
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar/ Conditions of the place to work	• 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	• This self-study guide will take you ____ minutes to be completed.



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

Indicaciones / Instructions	Dear student, The following tasks will help you reinforce information related to the scenario Here I Am!.
Actividad / Activity Preguntas para reflexionar y responder Questions to reflect on and answer	What do you do every day? What does your family do? What is your routine during COVID-19 emergency at home?



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

Indicaciones

/

Instructions

Family Members

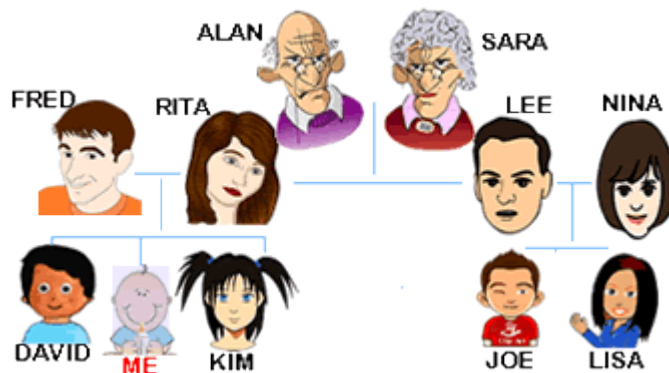
Task 1. Complete the answers according to the family tree.

Complete las respuestas de acuerdo al árbol familiar. Use el vocabulario en el cuadro.

If you have internet you can practice this exercises in this link:

<https://agendaweb.org/exercises/vocabulary/family/family-3>

Family tree



Cousin
Grand father
Sister
Aunt
Father
Uncle
mother
Brother
Grand mother

1. Who is Alan? Alan is my _____
2. Who is Sara? Sara is my _____
3. Who is Fred? Fred is my _____
4. Who is Rita? Rita is my _____
5. Who is Lee? Lee is my _____
6. Who is Nina? Nina is my _____
7. Who is David? David is my _____
8. Who is Kim? Kim is my _____
9. Who is Joe? Joe is my _____
10. Who is Lisa? Lisa is my _____

Task 2. Write the correct Word to the picture.
Escriba la palabra con la imagen que corresponda.

You can practice it in the following link:

<https://agendaweb.org/exercises/vocabulary/family/family-match>















1. brother

2. grandad

3. mummy

4. baby

5. sister

6. daddy

7. grandma

Review the Personal pronouns/ Repase los pronombres personales



I: Yo

We: Nosotros

You: Usted/
Ustedes

She: Ella

He: él

They: Ellos

It: esto/ esta

Task 4. Fill with the correct personal pronoun. Complete con el pronombre que corresponde en cada oración.

I - you - he - she - it - we - you - they

1. My name is **Andrea**. am 10 years old.
2. **Pedro and Pablo** are my friends. are from Mexico.
3. **Pedro and Pablo** look alike and most people ask them, "Are twins?"
4. **Pedro and I** like to play tennis. play at the club.
5. **Pablo** likes to play football. plays with his neighbors.
6. **Linda** is my sister. does not like sports.
7. My older **brother** has a horse. is a gentle mare.
8. He asked, "Linda, do want to go horseback riding?"

Task 5. Write the personal pronoun that corresponds. Escriba el pronombre que corresponde según el nombre.

1. Mary

2. Richard

3. Bob and Tim

4. The desk

5. Bob and I

6. The violin

7. The boys

8. The woman

9. Mrs Nelson

10. The trousers

Task 6. Choose the correct personal pronoun. Escoja el pronombre que corresponde.

1. **Sally** is a student. _____ studies web engineering

- A. ? He
- B. ? She
- C. ? It
- D. ? I
- E. ? You

2. **My parents** are going to Rome. _____ are coming back soon.

- A. ? She
- B. ? He
- C. ? You
- D. ? They
- E. ? It



3. Louis and I are Australian. _____ are from Melbourne.

- ? We
- ? She
- ? You
- ? They
- ? I

4. Your name is Richard, _____ are from Bristol.

- A. ? you
- B. ? he
- C. ? they
- D. ? we
- E. ? I

5. Mark is very tall. _____ is slim too.

- ? I
- ? She
- ? You
- ? He
- ? They

6. Mike and you speak a good English. Where are _____ from?

- A. ? I
- B. ? you
- C. ? she
- D. ? they
- E. ? we

7. His dog has got a long tail. _____ is dark brown.

- A. ? It
- B. ? We
- C. ? He
- D. ? You
- E. ? They

8. My name is Tony. _____ am from Oxford

- A. ? She
- B. ? It
- C. ? He
- D. ? You
- E. ? I



Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse/ Instructions or questions for self-regulation and self-assessment	Review the following questions to self-regulate and self-assess: ¿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.	
Reviso las acciones realizadas durante la construcción del trabajo. / I check the actions carried out while completing the self-study guide Marco una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas/ Mark with an X on the icon that answers the following questions.	
¿Leí las indicaciones con detenimiento? Did I read the instructions carefully?	 
¿Subrayé las palabras que no conocía? Did I underline the words that I didn't understand?	 
¿Busqué en el diccionario o consulté con un familiar el significado de las palabras que no conocía? Did I use the dictionary or asked a relative about the meaning of the words that I didn't understand?	 
¿Me devolví a leer las indicaciones cuando no comprendí qué hacer? Did I read the instructions again when I didn't understand what I had to do?	 



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

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

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

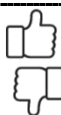
¿Leí mi trabajo para saber si es comprensible lo escrito o realizado?
I proofread what I did in my self-study guide.



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



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



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

¿Qué puedo mejorar, la próxima vez que realice la guía de trabajo autónomo?
What can I improve the next time I work on the self study guide?

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

Guía de trabajo autónomo

VIDA COTIDIANA: 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	• Lápiz o bolígrafo, borrador, hojas bond, material proporcionado por el docente. • Materia prima para elaborar las recetas. • Utensilios de cocina, y equipo electrodoméstico. Puede hacer uso del celular para indagar sobre el tema a Desarrollar.
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	Un lugar de la casa donde se sienta cómodo, con buena iluminación, ventilación, sin ruido y distracción.
Tiempo en que se espera que realice la guía	Aproximadamente 80 minutos por semana.

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

Indicaciones	Leo detenidamente cada una de las siguientes instrucciones. • De acuerdo al tema: Tipos de repostería dado anteriormente elabore con ayuda de su familia las recetas que se especifican a continuación. • Queque clásico, lustre de chocolate y pan baguete.
Actividad	• Puede hacer uso del Internet o familia como apoyo para elaborar las recetas. • Hacer uso de utensilios de cocina o equipo electrodoméstico como ayuda para realizar la receta. • ¿Cuál procedimiento se le dificultó a la hora de elaborar la receta? • Anote en el portafolio de evidencias las dudas para ser evacuadas durante la semana.

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

Indicaciones	La docente facilita material didáctico impreso para trabajar en casa durante tres semanas. 1. Semana I: Del 08 al 12 de junio 2. Semana II: Del 15 al 19 de junio 3. Semana III: Del 22 al 26 de junio Al concluir cada trabajo puede enviar fotografías del trabajo ejecutado en casa, En caso de consultas pueden comunicarse al WhatsApp de mi teléfono personal, los puedo atender los lunes de 10:00 a 10:40 am por Plataforma Teams.
--------------	---

ACTIVIDAD:
SEMANA # 1

Del 08 al 12
de junio

Mi repostería en casa



TEMA: TIPOS DE REPOSTERÍA

La repostería es un oficio que se encarga de preparar y decorar dulces, tales como: Tortas, galletas, cremas, salsas dulces, pasteles, budines y confites.

Para trabajar en el sector de la repostería es importante reunir **características y habilidades personales** como: Ser hábil con las manos y minucioso en el trabajo, tener interés, ser rápido para poder cumplir con los plazos que, a veces, son muy ajustados, capacidad de innovación.

PRACTICA DE EJECUCIÓN:

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

QUEQUE CLASICO

INGREDIENTES

3 barras de mantequilla o lactocrema
2 tazas de azúcar
Cremar todo junto por 15 o 30 minutos

Agregar

8 yemas uno a uno batiendo bien después de cada adicción

Agregar Alternando

4 tazas de harina
1 taza de leche, o jugo de naranja
4 cditas de polvo de hornear

Modo de preparación

1. Agregar poco a poco la harina alternando con el líquido.
2. Añadir de ultimo las claras a punto de nieve.
3. Poner en molde engrasado y hornear por 30 a 35 minutos.
4. Hornear con el calor primero abajo y de último arriba.



ACTIVIDAD:**SEMANA # 2**

Del 15 al 19
de junio

PRACTICA DE EJECUCIÓN

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

LUSTRE DE CHOCOLATE**INGREDIENTES**

1 taza de azúcar
¼ de taza de leche
½ taza de cacao puro
¼ de mantequilla
1 cucharadita de vainilla

PREPARACIÓN

1. Mezclar el azúcar, cocoa, leche, mantequilla y vainilla en una cacerola.
2. Deja que hierva y mueva constantemente durante 1 minuto.
3. Retira del fuego.
4. Bate la mezcla en la batidora eléctrica durante 3 minutos hasta que se haya espesado como para untar el pastel frío.



**ACTIVIDAD
SEMANA # 3**

Del 22 al 26
de junio

PAN BAGUETTE

El pan baguette se caracteriza por emplear harina de trigo, por ser mucho más largo que ancho y por corteza crujiente. Es ideal para la elaboración de bocadillos.

A continuación la lista de ingredientes y el paso a paso para que prepares tu propio pan baguette.

PRACTICA DE EJECUCIÓN:

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

INGREDIENTES

375 gr de harina
250 gr de agua tibia
1 cucharadita de sal fina
1 cucharadita de levadura en polvo
1 clara de huevo

PREPARACIÓN

1. En un recipiente coloca la harina junto con la sal y la levadura seca.
2. Agrega el agua tibia y remueve hasta que la masa se desprenda del recipiente.
3. Pasa el bollo a una superficie enharinada y amasa durante 15 minutos aproximadamente. Durante el amasado trata de retorcer la masa y estirla para que sea mucho más elástica.
4. Engrasa con aceite las paredes de un molde y coloca la masa. Tapa con papel film o con una bolsa y deja reposar en un sitio cálido durante 40 minutos.
5. Una vez transcurrido ese período de tiempo, pasa la masa a la mesa enharinada y elimina el exceso de aire presionándola con la yema de tus dedos o los nudillos.
6. Cubre la masa y deja levar durante 10 minutos.
7. Posteriormente, divide la masa en 2 y estíralas con un palote hasta obtener un rectángulo de 25cm x 20cm.
8. Enrolla cada masa para **formar 2 baguettes** y colócalas sobre una bandeja cubierta con papel vegetal o papel mantequilla con el lado final del enrollado mirando hacia abajo.
9. Bate la clara y pincela la superficie de las baguettes.

10. Tapa con un paño o una bolsa y deja fermentar en un sitio cálido durante 40 minutos.
11. Haz 5 cortes en diagonal de 1/2cm de profundidad con un cuchillo afilado.
12. Hornea las baguettes a 180° C durante 30-35 minutos y al retirar pinta nuevamente con clara y lleva al horno unos 15 minutos más.
13. Finalmente retira y deja enfriar sobre un paño.



ANEXO

LICEO BOCA DE ARENAL

PLAN NACIONAL

Educación para el Hogar

Nivel: Duodécimo

Curso Lectivo

2020



Liceo boca de arenal

PORTAFOLIO DE EVIDENCIA

Pertenece a: _____

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

¡Quédate en casa!



¿Qué es un portafolio de evidencias?

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

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

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

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

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



Semana del 08 **al** 12 de junio
15 **al** 19
22 **al** 26 de junio

Vivencia familiar
importante.

Sentimiento
propio o sobre el
país o la familia.

Aprendizaje con
respecto a la
pandemia COVID-19.

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

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

Puede anotar en esta misma hoja las dudas de las otras semanas.

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

Guía de trabajo autónomo

ARTES INDUSTRIALES. Prof. Walter Antonio Brenes Martínez

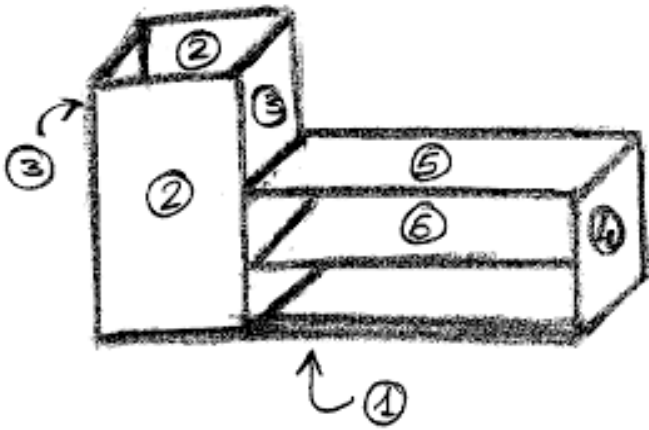
1. Me preparo para hacer la guía. Pautas que debo verificar **antes de iniciar** mi trabajo.

Materiales o recursos que voy a necesitar	1. Materiales generales como cuaderno, borrador, lápiz. 2. Hojas blancas. 3. El folleto que el docente les va a facilitar en físico.
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	Aproximadamente 40 minutos por semana.

2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

Indicaciones	Lea con detenimiento cada instrucción y contesto cada pregunta en hojas aparte.
Actividad Preguntas para reflexionar y responder	. ¿Qué es un cajetín? 2. ¿Cite 3 herramientas que se deben utilizar a la hora de realizar un dibujo en un cajetín? 3. ¿Anote 3 ventajas del cajetín? Investigo: 4. ¿Qué medidas tiene un cajetín? 5. ¿Qué programas se pueden utilizar para realizar un cajetín?

3. Pongo en práctica lo aprendido en clase

Indicaciones	Se les envía material proyectado para trabajar tres semanas: 1. Semana 1: Del 08 al 12 de junio 2. Semana 2: Del 15 al 19 de junio 3. Semana 3: Del 22 al 26 de junio Al finalizar cada trabajo asignado puede enviar una fotografía al docente, si tiene consultas acerca de los trabajos enviados el docente está a disposición de responder y aclarar dudas al WhatsApp 86475439.
Actividad: Semana 1: Del 08 al 12 de junio	Realizar un boceto a mano alzada de un organizador de oficina. A continuación, se muestra un ejemplo de un dibujo a mano alzada de un organizador de oficina Ejemplo:  The sketch shows a 3D perspective of an office organizer. It consists of a tall rectangular block on the left and a lower, wider rectangular block on the right. The tall block has a top face labeled ②, a front face labeled ②, and a side face labeled ③. The lower block has a top face labeled ⑤, a front face labeled ⑥, and a side face labeled ④. There are also curved arrows with numbers: ③ on the left side of the tall block, and ① at the bottom center pointing towards the base of the lower block.

Actividad:
Semana 2: Del
15 al 19 de
junio

Elabore un dibujo de un organizador de oficina con sus respectivas medidas.

Por ejemplo:



Actividad:
Semana 3:
Del 22 al 26
de
junio

Realizar un organizador de oficina con materiales reciclables.

Por ejemplo:



Asignatura: Artes Plásticas



1. Me preparo para hacer la guía

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

Materiales o recursos que voy a necesitar	Hoja blanca, lápiz de dibujo, pintura, pinceles
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	El lugar debe ser iluminado y ventilado, que tenga espacio para la movilización. Lavarse las manos con agua y jabón antes y después de realizar el trabajo.
Tiempo en que se espera que realice la guía	Semana Tres y Cuatro



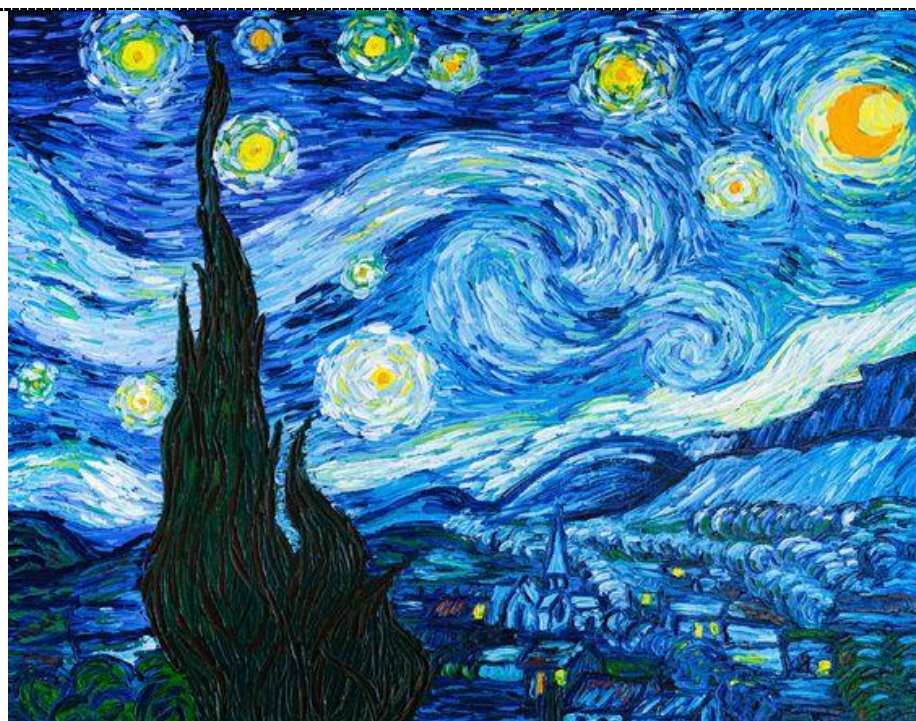
2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

Indicaciones	• Preparo el espacio para el desarrollo de la actividad • Quito objetos que me puedan desviar la atención • Realizo la actividad • Realizo la autoevaluación.
Actividad	Continuación con el trabajo anterior
Preguntas para reflexionar y responder	Impresionismo: Movimiento artístico desarrollado a finales del siglo VII (18) que se caracterizó por captar la luz y la sombra en la co



3. Pongo en práctica lo aprendido en clase

Indicaciones	• Preparo mi espacio de trabajo, lavo mis manos con abundante agua y jabón • Realizo la apropiación de la obra la noche estrellada del pintor holandés Vincent Van Gogh.
--------------	--



El docente suministra una dicha para qué el estudiante le de color, trabajando con pintura-



Para aplicar el color vamos a necesitar un pincel delgado, para que nuestra pincelada quede con un acabado mucho mejor.

Tlos

e



*Si apreciamos la pincelada, podemos ver que es muy lineal y sigue la dirección de los elementos que la componen.
En caso de no contar con pintura pueden utilizar lápiz de color, papeles de colores, entre otros.*



	<i>*les dejo unas ideas de como podrían desarrollar esta obra</i>  Con pedazos de papel
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?

Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender	
Reviso las acciones realizadas durante la construcción del trabajo.	
Marco una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas	
¿Leí las indicaciones con detenimiento?	☐ ☐



¿Revisé el enlace sugerido?	☐ ☐
¿Desarrollé la actividad tal como fue propuesta?	☐ ☐
¿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	
¿Observé mi trabajo para saber si lo realizado responde a lo planteado en la actividad?	☐ ☐
¿Revisé mi trabajo para asegurarme si todo lo solicitado fue realizado?	☐ ☐
¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé?	☐ ☐
Explico ¿Cuál fue el parte favorito del trabajo?	
¿Qué puedo mejorar, la próxima vez que realice la guía de trabajo autónomo?	





preparo para hacer la guía

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

Materiales o recursos que voy a necesitar	Hoja blanca, lápiz de dibujo, lápiz de color, pintura, pincel, vaso y platito.
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 cinco



Voy a recordar lo aprendido en clase.

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	arteterapia se definen así: Arte: Actividad creativa con finalidad estética en la que la persona expresa sentimientos y emociones mediante diferentes materiales, técnicas y procedimientos
Preguntas para reflexionar y responder	



Pongo en práctica lo aprendido en clase

Indicaciones

- Después de tener un espacio adecuado para el desarrollo de la actividad y los materiales listos.
- Para esta actividad voy a ir a un lugar cómodo, poner la música que más me gusta y voy a disfrutar de este tiempo de trabajo.

1. ¿Cómo me he sentido en estos días de cuarentena?

2. ¿Como ha sido la convivencia en el hogar?

3. ¿Qué es lo que quiero hacer cuando ya todo vuelva a la normalidad?

4. ¿Qué es lo que más extrañas?

- Cuando he respondido las preguntas, vamos a pasar a realizar nuestro trabajo artístico.
- Tomo una hoja blanca y dibujo el contorno de mi mano
- Cuando ya tengo mi mano dibujada voy a dibujar dentro de ella vamos a hacer una serie de dibujos que reflejen lo que respondí en mis preguntas
- Expongo a mi familia.



Ejemplos



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?
- ¿Disfruto de la actividad de ensamblar?
- ¿Qué resultados obtuve?
- ¿Qué sabía antes de estos temas y qué sé ahora?
- ¿Qué puedo mejorar de mi trabajo?
- ¿Cómo le puedo explicar a otra persona lo que aprendí?

Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender

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

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

¿Leí las indicaciones con detenimiento?



¿Revisé el enlace sugerido?





¿Desarrollé la actividad tal como fue propuesta?	☐ ☐
¿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	
¿Observé mi trabajo para saber si lo realizado responde a lo planteado en la actividad?	☐ ☐
¿Revisé mi trabajo para asegurarme si todo lo solicitado fue realizado?	☐ ☐
¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé?	☐ ☐
Explico ¿Cuál fue la parte favorito del trabajo?	
¿Qué puedo mejorar, la próxima vez que realice la guía de trabajo autónomo?	

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

Centro Educativo: Liceo Boca Arenal
Educador/a: Jose Ruiz González
Nivel: **Decimos y Undécimos Plan Nacional**
Asignatura: **Educación Religiosa**



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: • Materiales generales como cuaderno, borrador, lápiz o lápices de color, etc. • Puede tener un ejemplar de la Biblia o una versión en digital. • Tener acceso a Internet por medio de teléfono inteligente, Tablet o computadora, para ver el material impreso enviado por el docente. En este caso les llega solo el material impreso.
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	Hacerlo en un espacio agradable o que permita desarrollar las actividades de manera adecuada.
Tiempo en que se espera que realice la guía	80 minutos o dos lecciones (dos lecciones o sea, dos semanas)



2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

Indicaciones	Para desarrollar y reflexionar esta guía de trabajo autónomo, siga las siguientes indicaciones: • Realice los pasos sugeridos en la siguiente columna de manera individual. • Posteriormente comente con su grupo familiar lo que más le llamó la atención de lo realizado en el trabajo asignado.
Actividad Preguntas para reflexionar y responder	• Antes de ver la hoja impresa anote algunos problemas que experimentan algunas personas con respecto a la crisis provocada por la pandemia de manera particular la familia, las personas adolescentes o jóvenes que usted conoce. Lea el material impreso y escriba sus respuestas en su cuaderno de religión y escriba también un comentario del contenido de la hoja en relación con la crisis provocada por la pandemia y algunas recomendaciones para cuidar la salud integral de las personas. Conteste la hoja impresa. Desarróllela con sus palabras.



3. Pongo en práctica lo aprendido en clase

Indicaciones	• Reúnase con su grupo familiar y comparte oralmente los aprendizajes significativos durante el trabajo autónomo. • Finalmente, cada estudiante puede terminar con la siguiente pregunta reflexiva: Cuando terminara esta crisis?
Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse	El educador/a: • Una vez desarrollado todas las indicaciones, con el fin valorar tu participación en el trabajo, por favor conteste de manera sincera la plantilla al final de esta columna.

Matriz de autorregulación y evaluación:

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

GUIA DE ACOMPAÑAMIENTO DIVERSIFICADA

EJERCICIO



Quiero ser servidor de todos

Jesús, Tú me enseñas
que para seguir tus pasos,
hay que servir a los demás.
Ayúdame, a ser servicial,
a preocuparme por los demás,
a vivir pensando en ellos.
Enseñame a ayudar,
a ser generoso y abierto,
a estar siempre dispuesto
para dar una mano.
Quiero dar muchos frutos
de buenas acciones.
Quiero ser solidario
y amar a los demás
con gestos, hechos y actitudes,
no sólo con palabras.
Ayuda a que mi semilla
pueda dar muchos frutos
de cosas buenas. Amén.

Después de vivir esta experiencia, pensemos un poco.

- 1.- Escriba 10 compromisos en la familia, en el colegio y en la comunidad que voy adquirir.
- 2.- A la luz de esta pandemia haga una lectura de los dibujos que se le muestran y a la luz de la oración escriba una reflexión de cada uno de ellos.



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: - Cuaderno y lápiz. - Opcional: Celular o computadora con acceso a internet.
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	Espacio limpio y desinfectado (sala de la casa, corredor) de aproximadamente 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 (función y división entre dispositivo de entrada o de salida) ▪ Encender y apagar correctamente una computadora
Actividad Preguntas para reflexionar y responder	Partes de la computadora ▪ ¿Conoces todas las partes que conforman una computadora y la funcionalidad de ellas? ▪ ¿Sabes qué es un dispositivo o un periférico de la computadora? ▪ ¿Reconoces cuáles dispositivos de la computadora son de entrada y cuáles son de salida? Encender y apagar correctamente una computadora ▪ ¿Recuerdas la forma correcta de encender una computadora?



3. Pongo en práctica lo aprendido en clase.

Indicaciones	I Parte. Partes de la computadora 1. Observe el siguiente video " Dispositivos de salida y entrada " https://www.youtube.com/watch?v=4JfqWA4JSIq
---------------------	--

2. Si no puede observar el video, realice lectura de la siguiente información.

DISPOSITIVOS DE ENTRADA Y SALIDA

Las partes que conforman una computadora también son llamados **periféricos** o **dispositivos**, además se clasifican en **dispositivos de entrada** y **dispositivos de salida**.

- **Los Dispositivos de Entrada:** son todos aquellos que permiten ingresar información a la computadora, por ejemplo:
 - **El Teclado:** ingresamos texto a la computadora.
 - **El Ratón (Mouse):** ayuda a manipular cosas dentro de la computadora.
 - **El Escáner:** fotografiamos documentos y quedan en la computadora.
 - **La cámara web:** capturamos videos o fotografías y quedan en la computadora.
 - **Micrófono:** gravamos audio y quedan en la computadora.
- **Los Dispositivos de Salida:** son todos aquellos que permiten extraer o sacar información a la computadora, por ejemplo:
 - **El Monitor:** sale audio, imagen, texto de la computadora.
 - **El parlante:** sale audio de la computadora.
 - **Audífonos:** sale audio de la computadora.

También existen dispositivos que son **de entrada y de salida** a la vez, ejemplo:

- **El Modem:** cuando enviamos una información por internet funciona como dispositivo de entrada y cuando descargamos una información de internet sirve como dispositivo de salida.
- **Las Llaves mayas:** si guardamos información de la computadora a la llave maya funciona como dispositivo de salida, pero si lo hacemos al revés, y guardamos información de la llave maya a la computadora funciona como dispositivo de entrada.
- **El Disco duro:** a lo igual en que en la llave maya, si guardamos información de la computadora al disco duro funciona como dispositivo de salida, pero si lo hacemos al revés, y guardamos información del disco duro a la computadora funciona como dispositivo de entrada.

1. Después de leer la información anterior, realice los siguientes ejercicios:
- a. Seleccione de la siguiente lista 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

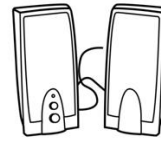
b. Encierre en un cirulo o colorea todos los **dispositivos de entrada**.



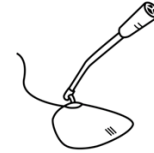
Llave maya



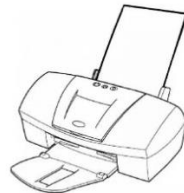
Ratón o *Mouse*



Parlantes



Micrófono



Impresora



Audífonos



Teclado



Cámara Web

a. 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

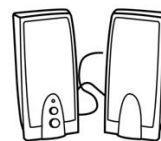
c. Ahora encierre en un cirulo o colorea todos los **dispositivos de salida**.



Llave maya



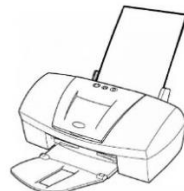
Ratón o *Mouse*



Parlantes



Micrófono



Impresora



Audífonos



Teclado



Cámara Web

- d. 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 <i>Mouse</i>		
La Impresora		
El Monitor		
El Escáner		
Los Parlantes		
El Micrófono		
La Cámara		
Llave Maya		
Los Audífonos		
Disco duro		

II Parte. Encender o apagar una computadora.

2. Realice lectura de la siguiente información.

PASOS CORRECTOS PARA ENCEDER Y APAGAR UN COMPUTADOR

Encender computadora correctamente

1.

Conecte la computadora a la electricidad.



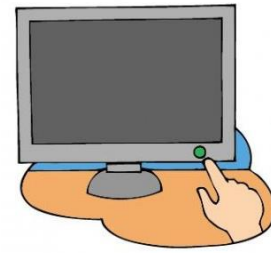
2.

Presione el botón de Encendido del CPU.
Este botón encenderá una luz indicando que está encendido.



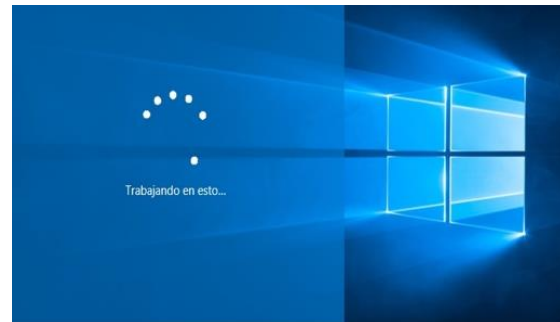
3.

Presione el botón de Encendido/ Apagado del Monitor.
Este botón encenderá una luz indicando que está encendido.



4.

Espere que la Windows cargue.



5.

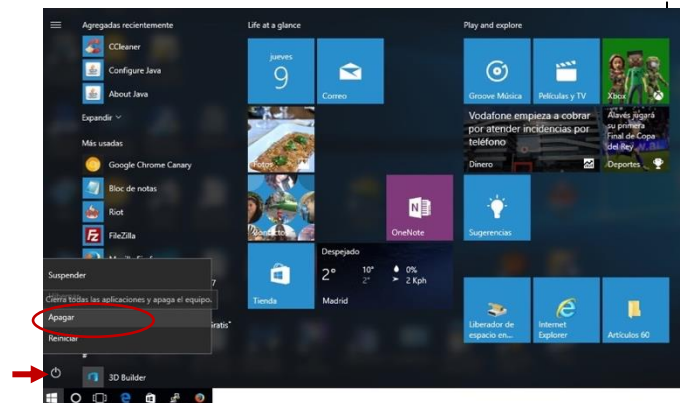
Computadora encendida



Apagar computadora correctamente

1.

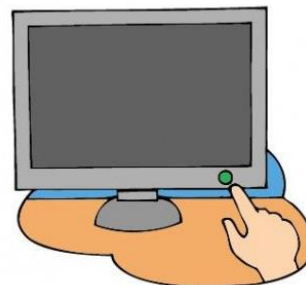
Presione el botón  que aparece en el menú izquierdo inferior de la pantalla y luego la opción **Apagar**.



Importante: El CPU apagará el botón de Encendido/Apagado indicando que ya se apagó la computadora de forma correcta.

2.

Ahora presione
el botón de
encendido/
Apagado del
Monitor.
*Este botón
apagará la luz
indicando que
está apagado.*



3.

Listo. NUNCA apague el CPU antes de realizar el apagado desde el sistema de Windows.

3. Después de leer la información anterior, realice los siguientes ejercicios:

a. Marque con una equis (X) cómo nos damos cuenta si la computadora ya está **apagada**.

- () Si los botones de Encendido/Apagado tienen las luces apagados.
- () Si los botones de Encendido/Apagado tienen las luces encendidos.
- () Si el monitor está encendido.

b. Dibuje una imagen dentro del monitor que está encendido y pinte de color verde el botón de Encendido/Apagado. El Monitor Apagado píntele de color negro.

Monitor Encendido



Monitor Apagado



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	• Materiales generales como cuaderno de educación musical, lápiz, lapicero, hojas, pinturas, lápices de color, papel periódico, goma, tijeras, revistas, etc. • Dispositivo móvil (celular, computadora o tablet) e internet, si se dispone del recurso.
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	Ubico un lugar donde pueda estar cómodo y que me permita realizar el trabajo. Recuerdo lavarme bien las manos antes de iniciar el trabajo
Tiempo en que se espera que realice la guía	40 minutos

2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

Indicaciones	<i>Antes de iniciar con la actividad:</i> • Puedo imprimir esta guía, resolverla en la computadora o en mi cuaderno de educación musical. • <i>Leo de forma completa la guía de trabajo autónomo que se me presenta, siguiendo las indicaciones que se me solicitan.</i>
Actividades para retomar o introducir el nuevo conocimiento.	• Recuerdo algún lugar de mi comunidad que presenta contaminación sonora. • Anoto en mi cuaderno de educación musical, el nombre del lugar y respondo las siguientes preguntas:

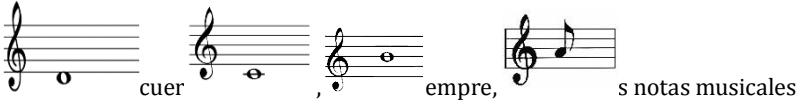
Nombre del Lugar:	
Pregunta	Respuesta
¿Qué efectos negativos puede traer la contaminación sonora a mi comunidad?	
¿Cómo puedo mejorar o transformar el paisaje sonoro de mi comunidad para disminuir los sonidos contaminantes presentes en ella?	



Contaminación Sonora:

Contaminación del ambiente causada por sonidos y ruidos que exceden los niveles de intensidades tolerables por el oído humano y permitido por la ley.

Indicaciones	• Leo las indicaciones que se me presentan en esta guía de trabajo autónomo. • Desarrollo las actividades que se me plantean a continuación: Específico el lugar de mi comunidad que considero presenta mayor contaminación sónica y lo anoto en mi cuaderno de educación musical. Describo las razones por las cuales considero que ese lugar presenta contaminación sónica, considerando características como: los sonidos más contaminantes, el nivel del ruido, cantidad de sonidos presentes, intensidad del sonido (volumen) de las diferentes fuentes sonoras presentes etc., anotándolas en mi cuaderno Realizo un video, dibujo, poema, canción, collage u otro que represente ese lugar de mi comunidad, tomando en cuenta cuáles y qué tipos de sonidos se encuentran en ese entorno.
--------------	--

	Comparto con mi familia el recurso elaborado (video, dibujo, poema, canción u otro) y comento con ellos: ¿cómo podríamos evitar en la comunidad la contaminación sónica? Anoto en mi cuaderno las diferentes soluciones propuestas.
Indicaciones	Realiza el trabajo en el cuaderno 1. Elijo un lugar, para realizar varios análisis de su paisaje sonoro. 2. Realizare tres visitas a ese lugar, a distintas horas del día, para analizar los cambios en el paisaje sonoro de cada momento. 3. Levanto una lista de los sonidos escuchados en cada sesión, y comento sobre las diferencias en el paisaje sonoro en cada hora que se realizó las visitas de audición.
Indicaciones Actividad Leo el concepto y analizo.	Labor social de la música La música puede considerarse un agente socializador, en tanto que es un medio para la integración social de las personas, contribuyendo al establecimiento de relaciones sociales. También favorece la cohesión grupal y da sentimiento al grupo, contribuye al desarrollo de habilidades sociales, etc
Leo atentamente la indicación a realizar.	Realiza el trabajo en el cuaderno 1. Analizo y comento, en cuales lugares, espacios sociales, o actividades comunales hay música? 2. Cito al menos 5 lugares donde la música es indispensable para que la actividad se lleve a cabo. 3. Comento y escribo en mi cuaderno tres razones por las cuales la música es indispensable para nuestras vidas sociales y privadas. 4. Recuerdo las notas y su posición en el pentagrama 5. Escribo las frases que se presentan en el siguiente cuadro, en forma de ejercicio mental, para poner en práctica la posición de las notas en el pentagrama.  

	spira el música es el al spiro del alma ra s lias felices alidad lo es una ilusión lia emp	
Indicaciones o preguntas o matrices para auto regularse y evaluarse	Con el fin de reflexionar: • Leí todas las indicaciones y las comprendí, en caso de que no, puedo volver a leerlas. • ¿Tuve dificultad con alguna de las actividades planteadas? • ¿Por qué motivo elegí ese lugar de mi comunidad como el más contaminado sonoramente? • ¿Por qué es importante evitar la contaminación sónica en mi comunidad? • ¿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?	

	 Portafolio de Evidencias	Puede registrar el aprendizaje adquirido el día de hoy en su portafolio de evidencias, que como estudiante debe construir. El mismo puede elaborarlo de manera digital o física. En este portafolio, tendrá que registrar, al menos una vez a la semana, los aprendizajes adquiridos de las asignaturas que usted decida, así como también, su vivencia y sentimientos en torno a su familia, sus docentes, compañeros y compañeras, cambios y experiencias más significativas, en el marco del trabajo autónomo como estrategia durante la pandemia COVID -19.
--	--	---

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?		

Guía de trabajo autónomo

Centro educativo:	Liceo Boca de Arenal
Educador/a:	Dayan Villalobos Agüero
Nivel:	Plan Nacional
Asignatura:	Orientación

Indicadores del aprendizaje esperado:

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



1. Me preparo para hacer la guía.

Materiales o recursos que voy a necesitar	Guía de trabajo Autónomo, computadora o teléfono.
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	160 min/ 4 Lecciones



2. Voy a recordar lo aprendido.

Indicaciones

Esta guía es de trabajo independiente, por lo que no necesitas otro material, más que la guía. Se trabaja el Proceso de Toma de Decisiones. Vas a necesitar la ayuda de un adulto por lo que puedes buscar a alguien de confianza que te ayude.



El proceso de Toma de Decisiones:

A lo largo de la vida el ser humano debe de enfrentarse a desafíos, circunstancias complejas y retos que requieren de un proceso de toma de decisiones que nos permitan resolver la situación. Todos los días tomamos decisiones a largo, corto o mediano plazo por ejemplo cuando elijo qué ropa me pongo hoy, qué libros me llevo a clase, ¿voy a ir a jugar esta tarde después de hacer los deberes?

Algunas decisiones son fáciles de tomar y otras son difíciles, dependiendo de las circunstancias de cada persona, por ejemplo elegir entre un chicle de menta o fresa no es difícil, pero decirle a una amiga o

un amigo que no voy a su casa como habíamos quedado, puede ser más complicado, porque a lo mejor se enoja conmigo. Al tomar decisiones hay que tener en cuenta las consecuencias de lo que elegimos. Para tomar bien una decisión, existen 4 pasos fundamentales que hay dar:



El hecho de seguir este proceso nos puede facilitar el tomar una decisión y definir un proyecto de vida.

Actividad

Actividad 1. Aprendo a tomar decisiones, a continuación te presentará un cuadro y una serie de decisiones que debes de tomar, por medio del cuadro debes de analizar cuál es la mejor decisión a tomar. Presta mucha atención y toma tu tiempo para responder.

Cuadro 1.

Situación	El día de mañana tienes un examen muy importante, pero uno de tus compañeros de clase te invito a ver una película en el cine ¿Qué deberías hacer?		
Que quiero conseguir con la situación			
¿Qué puedo hacer?			
¿Qué ventajas tienen esas opciones?			
¿Qué desventajas tienen esas opciones?			
¿Cuál es la mejor alternativa?			

Cuadro 2.

Situación	En la televisión están pasando dos películas que me gustan mucho, ambas las quiero ver, una de ellas es un estreno y nunca la has visto, la otra si la has visto varias veces. ¿Qué deberías de hacer?		
Que quiero conseguir con la situación			
¿Qué puedo hacer?			
¿Qué ventajas tienen esas opciones?			
¿Qué desventajas tienen esas opciones?			
¿Cuál es la mejor alternativa?			

Otra forma de elegir una solución es utilizar **“Cinco alternativas más”**

Debemos de recordar que aunque en nuestra vida diaria tengamos situaciones que parecen que tienen una o dos soluciones, nuestras manos siempre nos van a demostrar que existen siempre “5 alternativas más”.

- **El dedo pulgar “Hazte el fuerte”** Nos propone para encontrar una alternativa.
- **El dedo índice “Elige una nueva combinación”** El dedo índice nos recuerda que tenemos la posibilidad de salirnos de las opciones habituales y buscar una nueva combinación.
- **El dedo corazón “Lucha”** La alternativa “lucha” nos habla de insistir, perseverar e incluso de combatir, de oponerse ante una postura determinada.
- **El dedo anular “Buscar aliados”** Expresa un vínculo con otra persona. La cooperación resulta fundamental para esta alternativa.
- **El dedo meñique “Minimiza el problema”**. Minimizar el problema tiene que ver con desviar nuestra atención de ello, olvidarnos o despreocuparnos de lo que va a pasar y confiar en que todo va a seguir una evolución positiva.



Actividad

A continuación les presento un caso ficticio, deben de leerlo bien, y buscar opciones para buscar una posible solución ante la situación.

Caso del Cine. Nos acaban de invitar a ir al cine a ver una película que se acaba de estrenar. Si aceptamos ir es muy posible que lleguemos muy tarde a nuestra casa, incluso es posible que el último bus ya se ha ido a la hora que salimos del cine. No tenemos modo para llamar a la casa a solicitar el permiso a nuestros padres. Cada uno debe de decidir qué hacer. Tienes un poco de tiempo para pensarlo pero debes hacerlo pronto porque el bus pasa en pocos minutos.

Debes de elaborar una posible solución, toma en cuenta la información que hemos repasado hasta el momento. Detalla tu solución a continuación:

Preguntas para reflexionar y responder

En base al caso anterior responde las siguientes preguntas.

1. Como te sentiste al solucionar el caso.

2. ¿Piensas que fue una decisión difícil?

3. ¿Qué te hizo dudar? ¿Encontraste ventajas y desventajas?

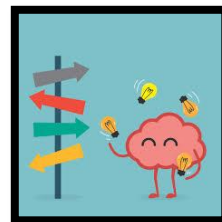
4. ¿En algún momento dudaste de la decisión que tomaste? ¿Por qué?



3. Pongo en práctica lo aprendido.

Indicaciones

Hasta el momento hemos trabajado en la importancia, proceso y forma de solucionar problemas. Parte importante de tomar decisiones es conocerse y establecer una buena comunicación, temáticas que trabajamos en las guías anteriores. Como última actividad te voy a presentar un cuestionario, en este deberás de seleccionar la respuesta que consideres se acerca más a tu realidad.



Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse

¿Cómo Actúo?

Las siguientes preguntas te van ayudar a conocer más la manera en que sueles reaccionar.

Reacciones	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre
Algunas reacciones pueden influir en mi conducta de manera negativa.			
El miedo a molestar a una persona no influye en mis decisiones.			
Por querer “Quedar bien” a veces hago cosas de las que no estoy del todo convencido.			
A veces hago cosas por miedo a tener que decir “ NO ”			
Siempre tomo decisiones pensando en sus consecuencias.			
El miedo “ a quedar mal ” influye en mis decisiones.			
A veces no pregunto cosas por miedo a parecer “ tonto ”			

Los problemas y las decisiones a las que tenemos que hacer frente en nuestra vida nos generan reacciones emocionales de más o menos intensidad en función de la importancia de lo que está en juego y de la forma en que resolvamos la situación. Es importante aprender a ser reflexivos y razonar ante las situaciones que enfrentamos.

Guía de trabajo autónomo

EDUCACION FISICA

Institución: Liceo Boca de Arenal

Profesor: Danny Aguilar Canales.

Nivel: 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: - 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	Recomiendo que se realice por medio de un portafolio (puede llevar fotos, tiempos, informe de avances de la actividad) / Explicar que es un portafolio.

2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

1. Reflexionar y responder:

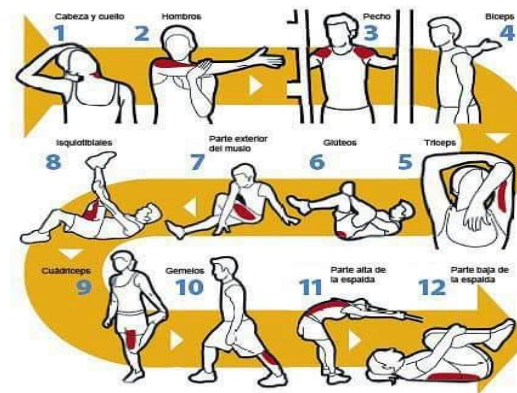
- Después de buscar en el diccionario u otro medio el concepto de algunas palabras para ubicarse en el trabajo que va a realizar, el estudiante analiza lo que significan e interioriza los diferentes conceptos.

2. **Se le pregunta:**

- ¿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?
-

“Conteste estas preguntas fáciles de reflexión en el cuaderno, su respuesta es importante”

Indicaciones	<u>1. Indicaciones:</u> 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.
Actividad Preguntas para reflexionar y responder	El educador/a: <u>Actividades de calentamiento / Estiramiento</u> 1. Las actividades físicas que realizo en mi casa: 2. Calentamiento: 3. Se comienza por realizar el trote suave, progresivamente se va aumentando el ritmo de trote, posteriormente se van realizando los demás ejercicios de elevación de muslos, patada al glúteo, etc, por tiempos de 30 o 40 segundos intercalados con el trote en el lugar durante un aproximado de 10 minutos. 4. El estiramiento: es el alargamiento del músculo más allá de la longitud que tiene en su posición de reposo. Son ejercicios suaves y mantenidos que sirven para preparar los músculos para un mayor esfuerzo y aumentar el rango de movimiento en las articulaciones

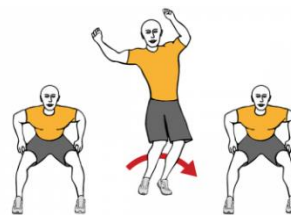


3. Pongo en práctica lo aprendido en clase

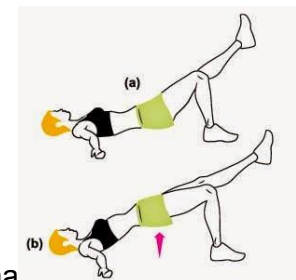
Indicaciones

El estudiante realizara una rutina de ejercicios funcionales , donde la carga de trabajo ira distribuida equitativamente, con repeticiones determinadas por el profesor acorde al conocimiento del grupo.

30 Saltos laterales



20 puente de glúteos elevación de pierna



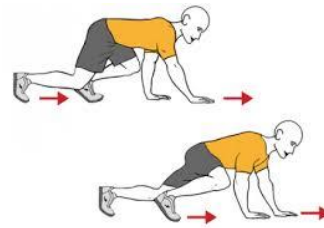
40 escaladores



30 sentadilla con salto



Pasos de oso 20 metros ida y vuelta



3 min de descanso e hidratación



Tijera 50(jumping Jack)



plancha 1min.



Ejercicios Vuelta a la calma (20 segundos en cada ejercicio)



