



**Liceo Boca de Arenal**

# Guía de trabajo autónomo No. 1

**2020**

# 12°

## Duodécimo

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

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: Grace García M.

Nivel: Duodécimo

Asignatura: Estudios Sociales

### 1. Me preparo para resolver la guía

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

Materiales o recursos que voy a necesitar	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cuaderno, borrador, lápiz o lápices de color, etc.</li> <li>2. Puedo usar una computadora portátil o teléfono celular si tengo acceso al recurso.</li> </ol>
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	<i>Es importante que el trabajo lo realice en un sitio cómodo, en el que pueda sentarme a leer y escribir sin inconvenientes.</i>
Tiempo en que se espera que realice la guía	<p>Todos los trabajos tienen una fecha asignada, al finalizar la semana es decir el día viernes, deben enviar las Fotografías de los trabajos terminados. Los trabajos los recibiré únicamente martes y viernes. El Número de teléfono 85-28-40-58, a este número únicamente consultas y dudas de los trabajos de 8:00 a.m. a 4:00 p.m. Favor no compartir a mi número personal videos, mensajes que no se relacionen con la materia.</p>

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

Indicaciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Repasa en su cuaderno los contenidos vistos en clase.</i></li> <li>• <i>Responde las actividades y envía fotos de su trabajo terminado.</i></li> </ul>
--------------	--

**Semana (1) del 27 de abril al 1° de mayo.**

**Recordemos:**

**Formación del planeta:**

**Observe el video de como se forma la tierra de National Geographic**

<https://www.youtube.com/watch?v=ZcCu19OhGXE>



**1. Actividad:**

**Responda las siguientes preguntas basados en la observación del video y la materia vista en clase. Marque con una X el paréntesis que indique la respuesta correcta.**

La tierra logra formarse en un tiempo aproximadamente de :

( ) miles de años                      ( ) meses

La tierra era una sola masa llamada :

( ) Pangea                                  ( ) panthalassa

La definición de único mar es:

( ) Pangea                                  ( ) panthalassa

La siguiente imagen representa a:

( ) tierra                      ( ) Mar



La siguiente imagen representa a:

( ) tierra                      ( ) Mar



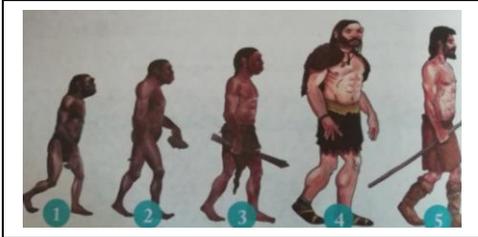
**Semana (2) del 04 al 08 de mayo.**

**1. Actividad: Se observa el video y responde las siguientes preguntas sobre el tema y contenido visto en clase.**

<https://www.youtube.com/watch?v=Bgwz6zWX-8M>

**La evolución del ser humano.**

1- Observe la siguiente imagen:



El cuadro anterior se refiere al concepto denominado :

- ( ) Nomadismo
- ( ) La evolución.
- ( ) El cambio de moda de los últimos tiempo.

2- Los cambios anatómicos (en el cuerpo) en el proceso de evolución fueron:

- ( ) Lengua más larga.
- ( ) Conocen otros idiomas
- ( ) El dedo de la mano crece.

3- Lea el siguiente recuadro.

- I. Su columna vertebral curva cambia.
- II. El dedo pulgar crece.
- III. Desaparecen las orejas.

Determine del cuadro anterior los cambios anatómicos en el proceso de evolución son verdad:

- ( ) Solo I
- ( ) La I y II
- ( ) La I y III

4- Lea el siguiente recuadro.

“Al principio fabricaban herramientas en \_\_\_\_\_ de forma rudimentaria.”

La palabra que hace falta para completar la frase de forma correcta es:

- ( ) Hierro
- ( ) Plástico
- ( ) Piedra

## Semana ( 3 ) del 11 al 15 mayo del 2020

### 1.Actividad:

#### RECORDEMOS:

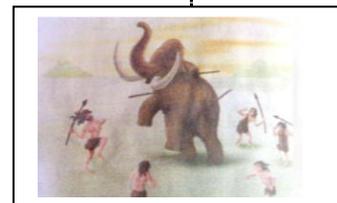
Los primeros pobladores de América llegaron de Europa a través de un Puente de hielo, llamado el Estrecho de Bering



Localice en el mapa la ruta de los antiguos pobladores, el video es un apoyo para recordar. Trace con un lápiz de color la ruta en la siguiente imagen.



- 1- Los primeros pobladores de América llegaron de Europa a través de un :  
 Puente de hielo, llamado el Estrecho de Bering  
 Pasaron nadando por el mar Atlántico.  
 Caminaron por las montañas hasta llegar América.
- 2- El concepto "Sentido de comunidad" para los antiguos pobladores es :  
 Cada familia trabajaba para recoger su alimento.  
 Todos los miembros del pueblo trabajan en equipo para cazar.  
 Solo las mujeres trabajaban en la recolección de frutas.
- 3- Los antiguos pobladores al encontrar tiempo libre lo dedican a crear:  
 Pinturas y cerámicas  
 Telas y papel.  
 Hierro y plata.



**Semana (4) : Del 18 al 22 de mayo.**

1.Actividad:

Observe las imágenes y recuerde lo visto en clase, transformaciones de la superficie terrestre.

Asocie la columna de la izquierda de conceptos con la derecha de los nombres.

1- Se origina en el interior de la tierra hay dos tipos: intrusivo y extensivo. Produce el magma, lava, y gases.

( ). vulcanismo



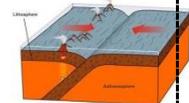
2-Estudia las deformaciones de la corteza terrestre como fallas, pliegues o sismos.

( ). Erosión



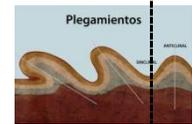
3-Se origina o se forma cuando se produce una diferencia de nivel entre los bloques de terreno desplazado.

( ).Tectonismo



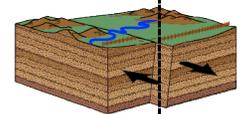
4- Son hundimientos y levantamientos en la corteza terrestre.

( ). Plegamientos



5-Modela la superficie terrestre, por la acción del agua, viento o del ser humano.

( ).Fallamiento



2.Actividad: Complete las preguntas recordando los contenidos vistos en clase.

Mencione dos desastres ocasionados por el hombre:

\_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_

Los desastres ocasionados por el hombre reciben el nombre de Desastres :

\_\_\_\_\_.

Desastres naturales

Desastres antropicos



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

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

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

¿Leí las indicaciones con detenimiento?



¿Subrayé las palabras que no conocía?



¿Busqué en el diccionario o consulté con un familiar el significado de las palabras que no conocía?



¿Me devolví a leer las indicaciones cuando no comprendí qué hacer?



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

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

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

¿Leí mi trabajo para saber si es comprensible lo escrito o realizado?



¿Revisé mi trabajo para asegurarme si todo lo solicitado fue realizado?



¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé?



Explico ¿Cuál fue la parte favorito del trabajo?

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

## Guía de trabajo autónomo (plantilla)

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

Centro Educativo: Liceo Boca de Arenal  
 Educador/a: Grace García Marín  
 Nivel: Duodécimo  
 Asignatura: Matemáticas.



### 1. Me preparo para hacer la guía

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

Materiales o recursos que voy a necesitar	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cuaderno, borrador, lápiz o lápices de color, etc.</li> <li>2. Calculadora básica o científica.</li> <li>3. Puedo usar una computadora portátil o teléfono celular si tengo acceso al recurso.</li> </ol>
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	<p>Todos los trabajos tienen una fecha asignada, al finalizar la semana es decir el día viernes, deben enviar las Fotografías de los trabajos terminados. Los trabajos los recibiré únicamente los martes y viernes. El Número de teléfono 85-28-40-58, a este número únicamente consultas y dudas de los trabajos de 8:00 a.m. a 4:00 p.m.</p> <p>Favor no compartir a mi número personal videos, mensajes que no se relacionen con la materia.</p>

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

Indicaciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Repasa en su cuaderno los contenidos vistos en clase.</li> <li>• Responde las actividades y envía fotos de su trabajo terminado.</li> </ul>
--------------	--

Determinar la forma de solucionar una combinación de operaciones sin el uso de paréntesis.

Basados en el contenido visto en clase y el uso de la calculadora científica responda la siguiente actividad.

**Semana (1) del 27 de abril al 1° de mayo.**

OBSERVE EL SIGUIENTE RESUMEN.  
Ejemplo de operación combinada.

$$\begin{aligned} 27 + 3 \cdot 5 - 16 &= \\ &= 27 + 15 - 16 = 26 \\ 27 + 3 - 45 \div 5 + 16 &= \\ 27 + 3 - 9 + 16 &= 37 \end{aligned}$$

**1. ACTIVIDAD**

Resuelve operaciones combinadas básicas sin paréntesis.

$$\begin{aligned} 8 \times 5 - 3 \times 2 &= \\ 2 \times 4 + 4 \times 6 - 3 &= \\ 9 \times 6 - 3 &= \\ 7 \times 4 + 3 \times 6 - 3 &= \\ 5 \times 12 - 2 \times 7 - 3 &= \\ 8 \times 9 - 5 \times 7 + 8 &= \end{aligned}$$

2.- Halla el resultado de las siguientes operaciones

$$\begin{aligned} 35.489 + 28.0594 + 557.658 &= \\ 506 \times 897.236 &= \\ 10 \times 58 + 90 - 35 &= \\ 26.895 - 14.453 + 33.225 &= \\ 50 \times 78 - 30 \times 25 &= \end{aligned}$$

**2. Actividad:**

Resuelva las siguientes operaciones combinadas, puede verificar su respuesta.

1. $17 \cdot 38 + 17 \cdot 12 =$ Rta: 850	$6 \cdot 4 - 4 \cdot 3 + 4 \cdot 9 - 5 \cdot 4 =$ Rta: 28
2. $6 \cdot 59 + 4 \cdot 59 =$ Rta: 590	$8 \cdot 34 + 8 \cdot 46 + 8 \cdot 20 =$ Rta: 800
3. $(6 + 12) \div 3 =$ Rta: 6	$27 + 3 \cdot 5 - 16 =$ Rta: 26
4. $7 \cdot 5 - 3 \cdot 5 + 16 \cdot 5 - 5 \cdot 4 =$ Rta: 80	$27 + 3 - 45 \div 5 + 16 =$ Rta: 37

Determinar la forma de solucionar una combinación de operaciones involucre o no el uso de paréntesis.

Basados en el contenido visto en clase y el uso de la calculadora científica responda la siguiente actividad.

### Semana (2) del 04 al 08 de mayo.

Recordemos:

**Ejemplo 1.**

$$\begin{aligned} 27 + 3(5) - 16 &= \\ 27 + 15 - 16 & \\ 42 - 16 & \\ 26 & \end{aligned}$$

**Ejemplo 2.**

$$\begin{aligned} (18 \div 3)^2 + 8 \cdot 4 + 5^2 - (12 \div 4) + 8^0 & \\ (6)^2 + 8 \cdot 4 + 25 - (3) + 1 & \\ 36 + 32 + 25 - 3 + 1 & \\ 68 + 25 - 3 + 1 & \\ 93 - 3 + 1 & \\ 90 + 1 = 91 & \end{aligned}$$

### Operaciones combinadas con paréntesis

Recordemos el orden de prioridad de los signos de a

- 1° ( )
- 2° [ ]
- 3° { }

## Actividad

1. Realice las siguientes operaciones

a.  $(8-6) \div (9-8)$

b.  $12(9-3) \div 18$

c.  $15(15 \div 3) \div 25$

d.  $12(8-4) \div 4(4-2)$

e.  $10(12-7) \div 25$

f.  $4(8-2) + 5(2 \cdot 3) + 4$

g.  $2(2+4) + 6(3 \cdot 2) - 3(5-3)$

h.  $5(12-9) + 6(4-2) - 6(2-1)$

i.  $7(5-3) + 5(4-2) \cdot 3$

j.  $4(9-5) \cdot 2 + 9$



**Semana (3) 11 al 15 de mayo.**

Recordemos las potencias, contenido visto en clase.

2	exponente
<b>8 = 64</b>	
Base	resultado

2
<b>8 = 8x8 = 64</b>

Repase y resuelva potencias

# Actividad

I. Exprese como una sola potencia:

a.  $8^2 \cdot 8^3 \cdot 8^5$

b.  $5^6 \div 5^5$

c.  $(6^2)^3$

d.  $(5 \cdot 3)^2$

e.  $(8 \div 2)^3$

II. Realice las operaciones

a.  $2^2 + 3^3 - 7^1$

b.  $5^3 \div 5$

c.  $4^2 \cdot 3$

d.  $6^2 \div 9$

e.  $7^1 + 7$



Semana (4) del 18 al 22 de mayo.

# Actividad

1) Realice las siguientes operaciones

a.  $2 + (5 - 3)^2 + 4^0 =$

b.  $5(2 - 1) + 9(8 - 6) + 3^2 =$

c.  $8(3 - 1) + 8^2 - (15 \div 3) + 9 - 1 =$

d.  $7(6 - 4) + 6(7 - 6)^2 + 9 - 5^2 =$

e.  $6(7 - 5) - 2(3 - 2) + 5^2$

f.  $8(6 - 2) + (5 - 1)^2 + 5^2 - 3^2$

g.  $9(18 \div 2)^2 \div 9 + 2^2$

h.  $3^3 + 2^2 - (10 \div 2) - 2(2 - 1)$

i.  $7^2 + (15 \div 5) + 8(2 - 1) + 4^2 \div 8$

j.  $(10 \div 2)^2 + 6(15 \div 3) + 8^0 - (18 \div 6) - 2$

Repaso del contenido de operaciones combinadas con paréntesis y potencias.



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

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

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

¿Leí las indicaciones con detenimiento?



¿Subrayé las palabras que no conocía?



¿Busqué en el diccionario o consulté con un familiar el significado de las palabras que no conocía?



¿Me devolví a leer las indicaciones cuando no comprendí qué hacer?



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

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

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

¿Leí mi trabajo para saber si es comprensible lo escrito o realizado?



¿Revisé mi trabajo para asegurarme si todo lo solicitado fue realizado?



¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé?



Explico ¿Cuál fue la parte favorito del trabajo?

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

## 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: Grace García M.

Nivel: Duodécimos

Asignatura: Español

### 1. Me preparo para resolver la guía

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

Materiales o recursos que voy a necesitar	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cuaderno, borrador, lápiz o lápices de color, etc.</li> <li>2. Puedo usar una computadora portátil o teléfono celular si tengo acceso al recurso.</li> </ol>
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	<i>Es importante que el trabajo lo realice en un sitio cómodo, en el que pueda sentarme a leer y escribir sin inconvenientes.</i>
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 enviar las fotografías de los trabajos terminados. Los trabajos los recibiré únicamente martes y viernes. El Número de teléfono 85-28-40-58, a este número únicamente consultas y dudas de los trabajos de 8:00 a.m. a 4:00 p.m. Favor no compartir a mi número personal videos, mensajes que no se relacionen con la materia.

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

Indicaciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Repasa en su cuaderno los contenidos vistos en clase.</i></li> <li>• <i>Responde las actividades y envía fotos de su trabajo terminado.</i></li> </ul>
--------------	--

Leo y respondo: **Semana (1) del 27 de abril al 1° de mayo.**

**1. Actividad:**

Clasifique la siguiente tabla de registro de la comunicación oral y escrita. Coloque en la tabla las características del registro Oral y Escrito de la comunicación, utilice las opciones en los recuadros de abajo.

Registro Oral	Registro Escrito

Es más repetitivo

La entonación es sustituida por los signos de puntuación.

Utiliza un vocabulario más exacto y selecto.

Hace uso de un vocabulario común

Hace uso de la entonación

Evita la repetición.

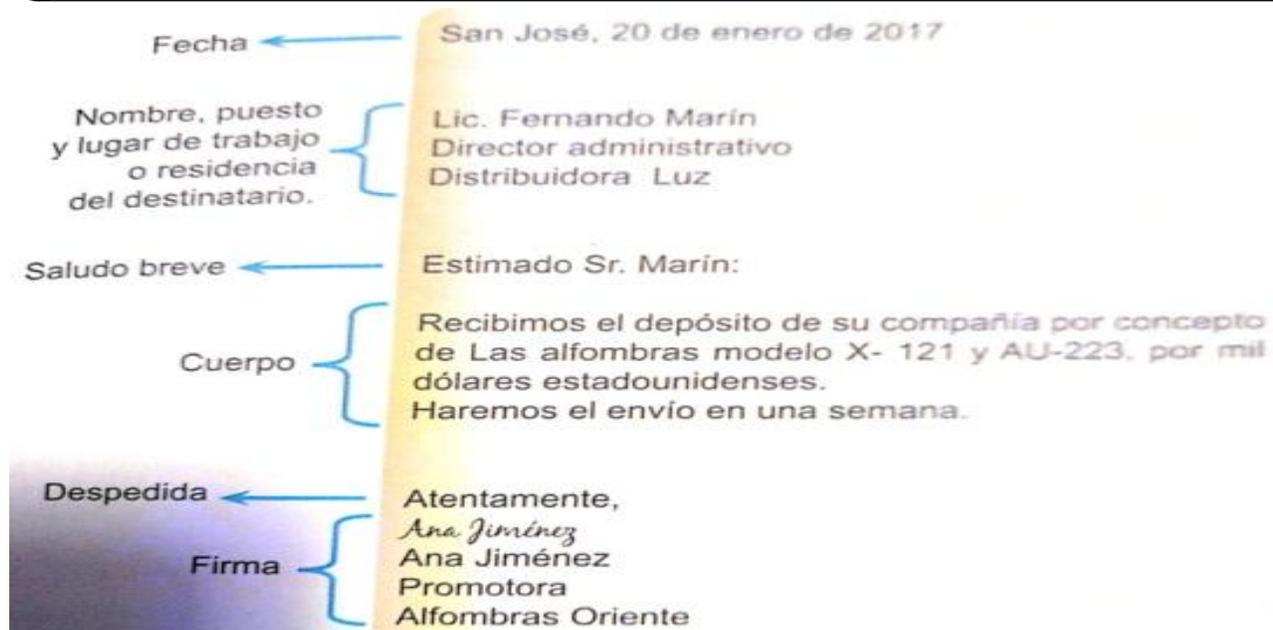
Es más elaborado

No es elaborado

Leo el contenido: **Semana (2) del 04 al 08 de mayo.**

A continuación mostramos una ficha de la estructura de la carta informal según lo visto en clase.

### Carta formal a una empresa.



#### 1.Actividad:

Seguidamente realice una carta formal al presidente Carlos Alvarado. Recordemos enviar una fotografía del trabajo terminado al whatsapp.

### Carta formal

**2.Actividad:**

Respondo en mi cuaderno con ayuda del padre de familia.

Escribo una carta informal. Dirigida a la profesora de música, siguiendo la estructura del ejemplo de la carta informal.

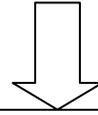
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Responda las preguntas basados en el cartel adjunto.



a- ¿Quién envía la carta?

\_\_\_\_\_

b - ¿ A quién le dirige la carta?

\_\_\_\_\_

c- ¿Cuándo escribe la carta?

\_\_\_\_\_

d- ¿Cuál es el motivo de la carta?

\_\_\_\_\_

e- ¿Por qué es una carta informal?

\_\_\_\_\_

Alajuela, 29 de junio de 2012.

Querido amigo:

He recibido tus felicitaciones por mi cumpleaños y te quedo muy agradecido. Me ha causado mucho placer tu cariñoso recuerdo, no lo esperaba, y tal vez por esto, me ha gustado más. Lástima que estemos tan lejos uno de otro, pues de no ser así, podríamos vernos en estas vacaciones de medio período. Lo importante es que seguimos con nuestra amistad a pesar de la distancia.

Mis padres te mandan saludos y esperamos verte pronto, cuando vengas a visitarnos el próximo verano.

Un fuerte abrazo,  
Enrique.

Leo el contenido: **Semana (3) del 11 al 16 de mayo.**

## ¿QUÉ ES UN PÁRRAFO?

Se denominan párrafos cada una de las divisiones de un escrito que terminan en punto y aparte. Cada párrafo corresponde a una idea del texto o a una serie de ideas complementarias de una idea central.

Recordemos los diferentes párrafos:

### Descriptivo:

Cuando describimos personas, ambientes, animales o cosas.

### Narrativo:

Cuando hacemos un relato de algo real o ficticio.

### TIPOS DE PARRAFO

### Dialogo:

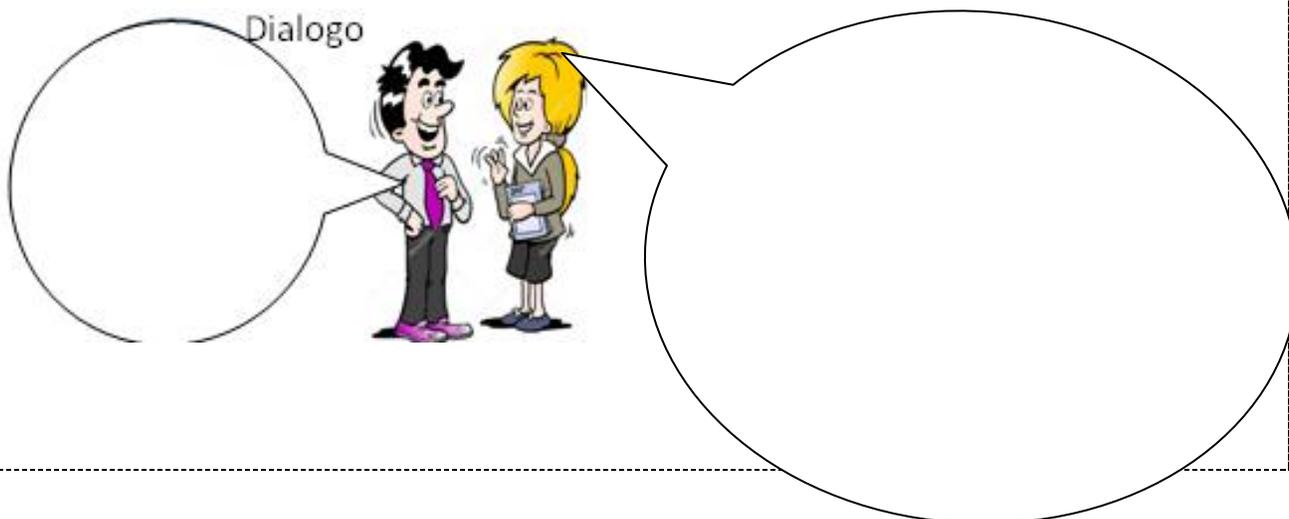
Es una conversación entre dos o más personas.

### Expositivo:

Explica un tema.

### **1.Actividad:**

El estudiante debe desarrollar un dialogo entre dos personas. ( luego tomar foto del dialogo y enviar al whatsapp de la docente de español.



**2.Actividad:**

a-El estudiante debe hacer una breve descripción de la imagen que se le presenta.

**¿Cómo soy?**

Nombre: \_\_\_\_\_

Lo que come: \_\_\_\_\_

Tamaño: \_\_\_\_\_

Cantidad de patas: \_\_\_\_\_

color: \_\_\_\_\_

b-Describe la imagen de las siguientes personas según corresponda.



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

c- Realice una narración corta real o ficticia.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Semana (4) : Del 18 al 22 de mayo.

### 1.Actividad:

Comprensión de lectura(La docente pasa los archivos en pdf por Whatsap), el estudiante lee previamente el cuento “El Gato negro” y responde las preguntas, como material de apoyo se le brinda el siguiente link para ubicar en – Youtube, el cuento y verlo. Para mejor análisis. Puede utilizar su celular o una computadora.

<http://elespejogotico.blogspot.com/2011/11/el-gato-negro-pelicula-edgar-poe.html>

### “El Gato Negro”

#### RESUMEN DE LA HISTÓRIA:

Este cuento trata sobre un hombre que junto a su esposa tienen varios animales domésticos, entre ellos un gato negro al que llaman “Plutón”. Dicho gato, el cual ya hace años que vive junto con el matrimonio, es el animal preferido de la mujer.

Desde hace algún tiempo el marido es alcohólico empedernido y un día totalmente ebrio llega a su casa empujándose contra el felino. Este al verse atacado lo muerde, acción que hace enfadar al hombre quien saca un cuchillo de su bolsillo para deliberadamente vaciarle un ojo al animal.

A partir de entonces Plutón evita a su amo. Aunque inicialmente este se arrepiente de su despreciable acción a medida que pasa el tiempo dicho sentimiento de culpabilidad se convierte en irritación para al final desembocar en perversidad. Finalmente en un arrebato de locura mata al gato ahogándolo con una soga. Esa misma noche se declara un incendio en la casa obligando al matrimonio huir de ahí.

Ya en la mañana siguiente, e intentando recuperar alguna posesión de entre las cenizas, todo el mundo observa como impresa en una de las paredes que ha quedado en pie aparece la silueta de un gato con una cuerda rodeando su cuello.

### 1.Actividad:

1.¿Cómo se llama la historia?

---

2.¿Como era el marido?

---

3.¿Porqué el gato muerde al protagonista de la historia?

---

4. ¿Qué le sucede al **Gato negro** .?

---

5.¿ Porqué le saca el ojo al gato ".? "

---

6. ¿Cómo se llamaba el gato de la obra " **El Gato negro**".? "

---

7. ¿Por qué la pareja huye de su casa? "

---

8.¿Cómo mata el esposo al gato negro? "

---

9¿Quién era el dueño del Gato Negro? "

---

10¿Dónde encuentran la silueta del gato después del incendio? "

---

11¿ A quién mas mata el esposo? "

---

12.¿ Como descubre la policía la tumba hecha por el esposo? "

---

### ANEXOS





## Edgar Allan Poe Gato Negro

No espero ni pido que nadie crea el extraño aunque simple relato que voy a escribir. Estaría completamente loco si lo esperase, pues mis sentidos rechazan su evidencia. Pero no estoy loco, y sé perfectamente que esto no es un sueño. Mañana voy a morir, y quiero de alguna forma aliviar mi alma. Mi intención inmediata consiste en poner de manifiesto simple y llanamente y sin comentarios una serie de episodios domésticos. Las consecuencias de estos episodios me han aterrorizado, me han torturado y, por fin, me han destruido. Pero no voy a explicarlos. Si para mí han sido horribles, para otros resultarán menos espantosos que barroques. En el futuro, quizá aparezca alguien cuya inteligencia reduzca mis fantasmas a lugares comunes, una inteligencia más tranquila, más lógica y mucho menos excitable que la mía, capaz de ver en las circunstancias que voy a describir con miedo una simple sucesión de causas y efectos naturales.

Desde la infancia sobresalí por docilidad y bondad de carácter. La ternura de corazón era tan grande que llegué a convertirme en objeto de burla para mis compañeros. Me gustaban, de forma singular, los animales, y mis padres me permitían tener una variedad muy amplia. Pasaba la mayor parte de mi tiempo con ellos y nunca me sentía tan feliz como cuando les daba de comer y los acariciaba. Este rasgo de mi carácter crecía conmigo y, cuando llegué a la madurez, me proporcionó uno de los mayores placeres. Quienes han sentido alguna vez afecto por un perro fiel y sagaz no necesitan que me moleste en explicarles la naturaleza o la intensidad de la satisfacción que se recibe. Hay algo en el generoso y abnegado amor de un animal que llega directamente al corazón del que con frecuencia ha probado la falsa amistad y frágil fidelidad del hombre.

Me casé joven y tuve la alegría de que mi mujer compartiera mis preferencias. Cuando advirtió que me gustaban los animales domésticos, no perdía ocasión para proporcionarme los más agradables. Teníamos pájaros, peces de colores, un hermoso perro, conejos, un mono pequeño y un gato.

Este último era un hermoso animal, bastante grande, completamente negro y de una sagacidad asombrosa. Cuando se refería a su inteligencia, mi mujer, que en el fondo era bastante supersticiosa, aludía con frecuencia a la antigua creencia popular de que todos los gatos negros eran brujas disfrazadas. No quiero decir que lo creyera en serio, y sólo menciono el asunto porque acabo de recordarla.

Pluto- pues así se llamaba el gato- era mi favorito y mi camarada. Sólo yo le daba de comer, y él en casa me seguía por todas partes. Incluso me resultaba difícil impedirle que siguiera mis pasos por la calle.

Nuestra amistad duró varios años, en el transcurso de los cuales mi temperamento y mi carácter, por causa del demonio Intemperancia (y me pongo rojo al confesarlo), se habían alterado radicalmente. Día a día me fui volviendo más irritable, malhumorado e indiferente hacia los sentimientos ajenos. Llegué, incluso,



a usar palabras duras con mi mujer, y terminé recurriendo a la violencia física. Por supuesto, mis favoritos sintieron también el cambio de mi carácter.

No sólo los descuidaba, sino que llegué a hacerles daño. Sin embargo, hacia Pluto sentía el suficiente respeto como para abstenerme de maltratarlo, cosa que hacía con los conejos, el mono y hasta el perro, cuando, por casualidad o por afecto, se cruzaban en mi camino. Pero mi enfermedad empeoraba- pues, ¿qué enfermedad se puede comparar con el alcohol?-, y al fin incluso Pluto, que ya empezaba a ser viejo y, por tanto, irritable, empezó a sufrir las consecuencias de mi mal humor.

Una noche en que volvía a casa completamente borracho, después de una de mis correrías por el centro de la ciudad, me pareció que el gato evitaba mi presencia. Lo agarré y, asustado por mi violencia, me mordió ligeramente en la mano. Al instante se apoderó de mí una furia de diablos y ya no supe lo que hacía. Fue como si la raíz de mi alma se separaba de un golpe del cuerpo; y una maldad más que diabólica, alimentada por la ginebra, estremeció cada fibra de mi ser. Saqué del bolsillo del chaleco un cortaplumas, lo abrí mientras seguía sujetando al pobre animal por el pescuezo y deliberadamente le saqué un ojo. Me pongo más rojo que un tomate, siento vergüenza, tiemblo mientras escribo tan reprochable atrocidad.

Cuando me volvió la razón con la mañana, cuando el sueño hubo disipado los vapores de la orgía nocturna, sentí que el horror se mezclaba con el remordimiento ante el crimen del que era culpable, pero sólo era un sentimiento débil y equívoco, y no llegó a tocar mi alma. Otra vez me hundí en los excesos y pronto ahogué en vino los recuerdos de lo sucedido.

El gato mientras tanto mejoraba lentamente. La cuenca del ojo perdido presentaba un horrible aspecto, pero el animal parecía que ya no sufría. Se paseaba, como de costumbre, por la casa; aunque, como se puede imaginar, huía aterrorizado al verme. Me quedaba bastante de mi antigua forma de ser para sentirme agraviado por la evidente antipatía de un animal que una vez me había querido tanto. Pero ese sentimiento pronto cedió paso a la irritación. Y entonces se presentó, para mi derrota final e irrevocable, el espíritu de la PERVERSIDAD. La filosofía no tiene en cuenta a este espíritu. Sin embargo, estoy tan seguro de que mi alma existe como de que la perversidad es uno de los impulsos primordiales del corazón humano... una de las facultades primarias indivisibles, uno de los sentimientos que dirigen el carácter del hombre. ¿Quién no se ha sorprendido a sí mismo cien veces en los momentos en que cometía una acción estúpida o malvada por la simple razón de que no debía cometerla? ¿No hay en nosotros una tendencia permanente, que nos enfrenta con el sentido común, a transgredir lo que constituye la Ley por el simple hecho de serlo (existir)? Este espíritu de perversidad se presentó, como he dicho, en mi caída final. Y ese insondable anhelo que tenía el alma de vejarse a sí misma, de violentar su naturaleza, de hacer el mal por el mal mismo, me empujó a continuar y finalmente a consumir el suplicio que había infligido al inocente animal.



Una mañana, a sangre fría, le pasé un lazo por el pescuezo y lo ahorqué en la rama de un árbol, lo ahorqué mientras las lágrimas me brotaban de los ojos y el más amargo remordimiento me retorció el corazón; lo ahorqué porque recordaba que me había querido y porque estaba seguro de que no me había dado motivos para matarlo; lo ahorqué porque sabía que, al hacerlo, cometía un pecado, un pecado mortal que pondría en peligro mi alma hasta llevarla- si esto fuera posible- más allá del alcance de la infinita misericordia del dios más misericordioso y más terrible.

La noche del día en que cometí ese acto cruel me despertaron gritos de «¡Fuego!» La ropa de mi cama era una llama, y toda la casa estaba ardiendo. Con gran dificultad pudimos escapar del incendio mi mujer, un criado y yo. Todo quedó destruido. Mis bienes terrenales se perdieron y desde ese momento no me quedó más remedio que resignarme.

No caeré en la debilidad de establecer una relación de causa y efecto entre el desastre y la acción criminal que cometí. Simplemente me limito a detallar una cadena de hechos, y no quiero dejar suelto ningún eslabón. Al día siguiente del incendio visité las ruinas. Todas las paredes, salvo una, se habían desplomado. La que quedaba en pie era un tabique divisorio, de poco espesor, situado en el centro de la casa, y contra el cual antes se apoyaba la cabecera de mi cama. El yeso del tabique había aguantado la acción del fuego, algo que atribuí a su reciente aplicación. Una apretada muchedumbre se había reunido alrededor de esta pared y varias personas parecían examinar parte de la misma atenta y minuciosamente. Las palabras «¡extraño!, ¡curioso!» y otras parecidas despertaron mi curiosidad. Al acercarme más vi que en la blanca superficie, grabada en bajorrelieve, aparecía la figura de un gigantesco gato. El contorno tenía una nitidez verdaderamente extraordinaria. Había una cuerda alrededor del pescuezo del animal.

Al descubrir esta aparición- ya que no podía considerarla otra cosa- el asombro y el terror me dominaron. Pero la reflexión vino en mi ayuda. Recordé que había ahorcado al gato en un jardín colindante con la casa. Cuando se produjo la alarma del incendio, la gente invadió inmediatamente el jardín: alguien debió cortar

la soga y tirar al gato en mi habitación por la ventana abierta. Sin duda habían tratado así de despertarse.

Probablemente la caída de las paredes comprimió a la víctima de mi crueldad contra el yeso recién encalado, cuya cal, junto con la acción de las llamas y el amoniaco del cadáver, produjo la imagen que ahora veía.

Aunque, con estas explicaciones, quedó satisfecha mi razón, pero no mi conciencia, sobre el asombroso hecho que acabo de describir, lo ocurrido impresionó profundamente mi imaginación. Durante meses no pude librarme del fantasma del gato, y en todo ese tiempo dominó mi espíritu un sentimiento informe, que se parecía, sin serlo, al remordimiento. Llegué incluso a lamentar la pérdida del gato y a buscar, en los sucios antros que habitualmente frecuentaba,

otro animal de la misma especie y de apariencia parecida, que pudiera ocupar su lugar.

Una noche, medio borracho, me encontraba en una taberna pestilente, y me llamó la atención algo negro posado en uno de los grandes toneles de ginebra, que constituían el principal mobiliario del lugar. Durante unos minutos había estado mirando fijamente ese tonel y me sorprendió no haber advertido antes la presencia de la mancha negra de encima. Me acerqué a él y lo toqué con la mano. Era un gato negro, un gato muy grande, tan grande como Pluto y exactamente igual a éste, salvo en un detalle. Pluto no tenía ni un pelo blanco en el cuerpo, mientras este gato mostraba una mancha blanca, tan grande como indefinida, que le cubría casi todo el pecho.

Al acariciarlo, se levantó en seguida, empezó a ronronear con fuerza, se restregó contra mi mano y pareció encantado de mis cuitas. Había encontrado al animal que estaba buscando. Inmediatamente propuse comprárselo al tabernero, pero me contestó que no era suyo, y que no lo había visto nunca antes ni sabía nada del gato.

Seguí acariciando al gato y, cuando iba a irme a casa, el animal se mostró dispuesto a acompañarme. Le permití que lo hiciera, parándome una y otra vez para agacharme y acariciarlo. Cuando estuvo en casa, se acostumbró en seguida y pronto se convirtió en el gran favorito de mi mujer.

Por mi parte, pronto sentí que nacía en mí una antipatía hacia el animal. Era exactamente lo contrario de lo que yo había esperado, pero- sin que pueda justificar cómo ni por qué- su evidente afecto por mí me disgustaba y me irritaba. Lentamente tales sentimientos de disgusto y molestia se transformaron en la amargura del odio. Procuraba no encontrarme con el animal; un resto de vergüenza y el recuerdo de mi acto de crueldad me frenaban de maltratarlo. Durante algunas semanas no le pegué ni fue la víctima de mi violencia; pero gradualmente, muy gradualmente, llegué a sentir una inexpresable repugnancia por él y a huir en silencio de su odiosa presencia, como si fuera un brote de peste. Lo que probablemente contribuyó a aumentar mi odio hacia el animal fue descubrir, a la mañana siguiente de haberlo traído a casa, que aquel gato, igual que Pluto, no tenía un ojo. Sin embargo, fue precisamente esta circunstancia la que le hizo más agradable a los ojos de mi mujer, quien, como ya dije, poseía en alto grado esos sentimientos humanitarios que una vez fueron mi rasgo distintivo y la fuente de mis placeres más simples y puros.

El cariño del gato hacia mí parecía aumentar en la misma proporción que mi aversión hacia él. Seguía mis pasos con una testarudez que me resultaría difícil hacer comprender al lector. Dondequiera que me sentara venía a agazaparse bajo mi silla o saltaba a mis rodillas, cubriéndome con sus repugnantes caricias. Si me ponía a pasear, se metía entre mis pies y así, casi, me hacía caer, o clavaba sus largas y afiladas garras en mi ropa y de esa forma trepaba hasta mi pecho. En esos momentos, aunque deseaba hacerlo desaparecer de un golpe, me sentía completamente paralizado por el recuerdo de mi crimen anterior, pero sobre todo- y quiero confesarlo aquí- por un terrible temor al animal.



Aquel temor no era exactamente miedo a un mal físico, y, sin embargo, no sabría definirlo de otra manera. Me siento casi avergonzado de admitir- sí, aun en esta celda de criminales me siento casi avergonzado de admitir que el terror, el horror que me causaba aquel animal, era alimentado por una de las más insensatas quimeras que fuera posible concebir. Más de una vez mi mujer me había llamado la atención sobre la forma de la mancha de pelo blanco, de la cual ya he hablado, y que constituía la única diferencia entre este extraño animal y el que yo había matado. El lector recordará que esta mancha, aunque era grande, había sido al principio muy indefinida, pero, gradualmente, de forma casi imperceptible mi razón tuvo que luchar durante largo tiempo para rechazarla como imaginaria, la mancha iba adquiriendo una rigurosa nitidez en sus contornos. Ahora ya representaba algo que me hace temblar cuando lo nombro- y por eso odiaba, temía y me habría librado del monstruo si me hubiese atrevido a hacerlo; representaba, digo, la imagen de una cosa atroz, siniestra... ¡la imagen del PATÍBULO! ¡Oh lúgubre y terrible máquina del horror y del crimen, de la agonía y de la muerte!

Y entonces me sentí más miserable que todas las miserias del mundo juntas. ¡Pensar que una bestia, cuyo semejante yo había destruido desdeñosamente, una bestia era capaz de producir esa angustia tan insoportable sobre mí, un hombre creado a imagen y semejanza de Dios! ¡Ay, ni de día ni de noche pude ya gozar de la bendición del descanso! De día, ese animal no me dejaba ni un instante solo; y de noche, me despertaba sobresaltado por sueños horribles sintiendo el ardiente aliento de aquella cosa en mi rostro y su enorme peso- encarnada pesadilla que no podía quitarme de encima- apoyado eternamente sobre mi corazón.

Bajo la opresión de estos tormentos, sucumbió todo lo poco que me quedaba de bueno. Sólo los malos pensamientos disfrutaban de mi intimidación; los más retorcidos, los más perversos pensamientos. La tristeza habitual de mi mal humor terminó convirtiéndose en aborrecimiento de todo lo que estaba a mi alrededor y de toda la humanidad; y mi mujer, que no se quejaba de nada, llegó a ser la más habitual y paciente víctima de las repentinas y frecuentes explosiones incontroladas de furia a las que me abandonaba.

Un día, por una tarea doméstica, me acompañó al sótano de la vieja casa donde nuestra pobreza nos obligaba a vivir. El gato me siguió escaleras abajo y casi me hizo caer de cabeza, por lo que me desesperé casi hasta volverme loco. Alzando un hacha y olvidando en mi rabia los temores infantiles que hasta entonces habían detenido mi mano, lancé un golpe que hubiera causado la muerte instantánea del animal si lo hubiera alcanzado. Pero la mano de mi mujer detuvo el golpe. Su intervención me llenó de una rabia más que demoníaca; me solté de su abrazo y le hundí el hacha en la cabeza. Cayó muerta a mis pies, sin un quejido.

Consumado el horrible asesinato, me dediqué urgentemente y a sangre fría a la tarea de ocultar el cuerpo. Sabía que no podía sacarlo de casa, ni de día ni de noche, sin correr el riesgo de que los vecinos me vieran. Se me ocurrieron varias



ideas. Por un momento pensé descuartizar el cadáver y quemarlo a trozos. Después se me ocurrió cavar una tumba en el piso del sótano. Luego consideré si no convenía arrojarlo al pozo del patio, o meterlo en una caja, como si fueran mercancías, y, con los trámites normales, y llamar a un mozo de cuerda para que lo retirase de la casa. Por fin, di con lo que me pareció el mejor recurso. Decidí emparedar el cadáver en el sótano, tal como se cuenta que los monjes de la Edad Media emparedaban a sus víctimas.

El sótano se prestaba bien para este propósito. Las paredes eran de un material poco resistente, y estaban recién encaladas con una capa de yeso que la humedad del ambiente no había dejado endurecer. Además, en una de las paredes había un saliente, una falsa chimenea, que se había rellenado de forma que se pareciera al resto del sótano. Sin ningún género de dudas se podían quitar fácilmente los ladrillos de esa parte, introducir el cadáver y tapar el agujero como antes, de forma que ninguna mirada pudiera descubrir nada sospechoso.

No me equivocaba en mis cálculos. Con una palanca saqué fácilmente los ladrillos y, después de colocar con cuidado el cuerpo contra la pared interior, lo mantuve en esa posición mientras colocaba de nuevo los ladrillos en su forma original. Después de procurarme argamasa, arena y cerda, preparé con precaución un

yeso que no se distinguía del anterior, y revoqué cuidadosamente el enladrillado. Terminada la tarea, me sentí satisfecho de que todo hubiera quedado bien. La pared no mostraba la menor señal de haber sido alterada. Recogí del suelo los cascotes más pequeños. Y triunfante miré alrededor y me dije: «Aquí, por lo menos, no he trabajado en vano»

El paso siguiente consistió en buscar a la bestia que había causado tanta desgracia; pues por fin me había decidido a matarla. Si en aquel momento el gato hubiera aparecido ante mí, habría quedado sellado su destino, pero, por lo visto, el astuto animal, alarmado por la violencia de mi primer acceso de cólera, se cuidaba de aparecer mientras no se me pasara mi mal humor. Es imposible describir, ni imaginar el profundo y feliz sentimiento de alivio que la ausencia del odiado animal trajo a mi pecho. No apareció aquella noche, y así, por primera vez desde su llegada a la casa, pude dormir profunda y tranquilamente; sí, pude dormir, incluso con el peso del asesinato en mi alma.

Pasaron el segundo y el tercer día y no volvía mi atormentador. Una vez más respiré como un hombre libre. ¡El monstruo aterrorizado había huido de casa para siempre! ¡No volvería a verlo! Grande era mi felicidad, y la culpa de mi negra acción me preocupaba poco. Se hicieron algunas investigaciones, a las que me costó mucho contestar. Incluso registraron la casa, pero naturalmente no se descubrió nada. Consideraba que me había asegurado mi felicidad futura.

Al cuarto día, después del asesinato, un grupo de policías entró en la casa intempestivamente y procedió otra vez a una rigurosa inspección. Seguro de que mi escondite era inescrutable, no sentí la menor inquietud. Los agentes me



pidieron que los acompañara en su registro. No dejaron ningún rincón ni escondrijo sin revisar. Al final, por tercera o cuarta vez bajaron al sótano. No me temblaba ni un solo músculo. Mi corazón latía tranquilamente como el de quien duerme en la inocencia. Me paseaba de un lado a otro del sótano. Había cruzado los brazos sobre el pecho e iba tranquilamente de acá para allá. Los policías quedaron totalmente satisfechos y se disponían a marcharse. El júbilo de mi corazón era demasiado fuerte para ser reprimido. Ardía en deseos de decirles, al menos, una palabra como prueba de triunfo y de asegurar doblemente su certidumbre sobre mi inocencia.

-Caballeros- dije, por fin, cuando el grupo subía la escalera-, me alegro de haber disipado sus sospechas.

Les deseo felicidad y un poco más de cortesía. Por cierto, caballeros, esta casa esta muy bien construida...

(En mi rabioso deseo de decir algo con naturalidad, no me daba cuenta de mis palabras.). Repito que es una casa excelentemente construida. Estas paredes... ¿ya se van ustedes, caballeros?... estas paredes son de gran solidez. Y entonces, empujado por el frenesí de mis bravatas, golpeé fuertemente con el bastón que llevaba en la mano sobre la pared de ladrillo tras la cual estaba el cadáver de la esposa de mi alma.

¡Que Dios me proteja y me libre de las garras del archidemonio! Apenas había cesado el eco de mis golpes, y una voz me contestó desde dentro de la tumba. Un quejido, ahogado y entrecortado al principio, como el sollozar de un niño, que luego creció rápidamente hasta convertirse en un largo, agudo y continuo grito, completamente anormal e inhumano, un aullido, un alarido quejumbroso, mezcla de horror y de triunfo, como sólo puede surgir en el infierno de la garganta de los condenados en su agonía y de los demonios gozosos en la condenación.

Hablar de lo que pensé en ese momento es una locura. Presa de vértigo, fui tambaleándome hasta la pared de enfrente. Por un instante el grupo de hombres de la escalera se quedó paralizado por el espantoso terror. Luego, una docena de robustos brazos atacó la pared, que cayó de un golpe. El cadáver, ya corrompido y cubierto de sangre coagulada, apareció de pie ante los ojos de los espectadores. Sobre su cabeza, con la roja boca abierta y el único ojo de fuego, estaba agazapada la horrible bestia cuya astucia me había llevado al asesinato y cuya voz delatora me entregaba ahora al verdugo. ¡Había emparedado al monstruo en la tumba!



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

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

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

¿Leí las indicaciones con detenimiento?



¿Subrayé las palabras que no conocía?



¿Busqué en el diccionario o consulté con un familiar el significado de las palabras que no conocía?



¿Me devolví a leer las indicaciones cuando no comprendí qué hacer?



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

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

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

¿Leí mi trabajo para saber si es comprensible lo escrito o realizado?



¿Revisé mi trabajo para asegurarme si todo lo solicitado fue realizado?



¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé?



Explico ¿Cuál fue la parte favorito del trabajo?

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

## 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: Grace García M.

Nivel: Duodécimo

Asignatura: Estudios Sociales

### 1. Me preparo para resolver la guía

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

Materiales o recursos que voy a necesitar	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cuaderno, borrador, lápiz o lápices de color, etc.</li> <li>2. Puedo usar una computadora portátil o teléfono celular si tengo acceso al recurso.</li> </ol>
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	<i>Es importante que el trabajo lo realice en un sitio cómodo, en el que pueda sentarme a leer y escribir sin inconvenientes.</i>
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 enviar las Fotografías de los trabajos terminados. Los trabajos los recibiré únicamente martes y viernes. El Número de teléfono 85-28-40-58, a este número únicamente consultas y dudas de los trabajos de 8:00 a.m. a 4:00 p.m. Favor no compartir a mi número personal videos, mensajes que no se relacionen con la materia.

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

Indicaciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Repasa en su cuaderno los contenidos vistos en clase.</i></li> <li>• <i>Responde las actividades y envía fotos de su trabajo terminado.</i></li> </ul>
--------------	--

**Semana (1) del 27 de abril al 1° de mayo.**

**Recordemos:**

**Formación del planeta:**

**Observe el video de como se forma la tierra de National Geographic**

<https://www.youtube.com/watch?v=ZcCu19OhGXE>



**1. Actividad:**

**Responda las siguientes preguntas basados en la observación del video y la materia vista en clase. Marque con una X el paréntesis que indique la respuesta correcta.**

La tierra logra formarse en un tiempo aproximadamente de :

( ) miles de años                      ( ) meses

La tierra era una sola masa llamada :

( ) Pangea                                  ( ) panthalassa

La definición de único mar es:

( ) Pangea                                  ( ) panthalassa

La siguiente imagen representa a:

( ) tierra                      ( ) Mar



La siguiente imagen representa a:

( ) tierra                      ( ) Mar



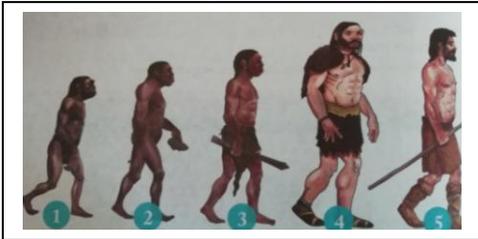
**Semana (2) del 04 al 08 de mayo.**

**1. Actividad: Se observa el video y responde las siguientes preguntas sobre el tema y contenido visto en clase.**

<https://www.youtube.com/watch?v=Bgwz6zWX-8M>

**La evolución del ser humano.**

1- Observe la siguiente imagen:



El cuadro anterior se refiere al concepto denominado :

- ( ) Nomadismo
- ( ) La evolución.
- ( ) El cambio de moda de los últimos tiempo.

2- Los cambios anatómicos (en el cuerpo) en el proceso de evolución fueron:

- ( ) Lengua más larga.
- ( ) Conocen otros idiomas
- ( ) El dedo de la mano crece.

3- Lea el siguiente recuadro.

- I. Su columna vertebral curva cambia.
- II. El dedo pulgar crece.
- III. Desaparecen las orejas.

Determine del cuadro anterior los cambios anatómicos en el proceso de evolución son verdad:

- ( ) Solo I
- ( ) La I y II
- ( ) La I y III

4- Lea el siguiente recuadro.

“Al principio fabricaban herramientas en \_\_\_\_\_ de forma rudimentaria.”

La palabra que hace falta para completar la frase de forma correcta es:

- ( ) Hierro
- ( ) Plástico
- ( ) Piedra

## Semana ( 3 ) del 11 al 15 mayo del 2020

### 1.Actividad:

#### RECORDEMOS:

Los primeros pobladores de América llegaron de Europa a través de un Puente de hielo, llamado el Estrecho de Bering



Localice en el mapa la ruta de los antiguos pobladores, el video es un apoyo para recordar. Trace con un lápiz de color la ruta en la siguiente imagen.



- 1- Los primeros pobladores de América llegaron de Europa a través de un :  
 Puente de hielo, llamado el Estrecho de Bering  
 Pasaron nadando por el mar Atlántico.  
 Caminaron por las montañas hasta llegar América.
- 2- El concepto "Sentido de comunidad" para los antiguos pobladores es :  
 Cada familia trabajaba para recoger su alimento.  
 Todos los miembros del pueblo trabajan en equipo para cazar.  
 Solo las mujeres trabajaban en la recolección de frutas.
- 3- Los antiguos pobladores al encontrar tiempo libre lo dedican a crear:  
 Pinturas y cerámicas  
 Telas y papel.  
 Hierro y plata.



**Semana (4) : Del 18 al 22 de mayo.**

1.Actividad:

Observe las imágenes y recuerde lo visto en clase, transformaciones de la superficie terrestre.

Asocie la columna de la izquierda de conceptos con la derecha de los nombres.

1- Se origina en el interior de la tierra hay dos tipos: intrusivo y extensivo. Produce el magma, lava, y gases.

( ). vulcanismo



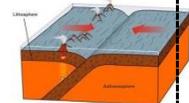
2-Estudia las deformaciones de la corteza terrestre como fallas, pliegues o sismos.

( ). Erosión



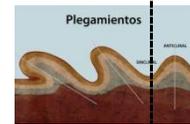
3-Se origina o se forma cuando se produce una diferencia de nivel entre los bloques de terreno desplazado.

( ).Tectonismo



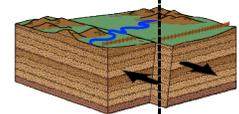
4- Son hundimientos y levantamientos en la corteza terrestre.

( ). Plegamientos



5-Modela la superficie terrestre, por la acción del agua, viento o del ser humano.

( ).Fallamiento



2.Actividad: Complete las preguntas recordando los contenidos vistos en clase.

Mencione dos desastres ocasionados por el hombre:

\_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_

Los desastres ocasionados por el hombre reciben el nombre de Desastres :

\_\_\_\_\_.

Desastres naturales

Desastres antropicos



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

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

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

¿Leí las indicaciones con detenimiento?



¿Subrayé las palabras que no conocía?



¿Busqué en el diccionario o consulté con un familiar el significado de las palabras que no conocía?



¿Me devolví a leer las indicaciones cuando no comprendí qué hacer?



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

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

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

¿Leí mi trabajo para saber si es comprensible lo escrito o realizado?



¿Revisé mi trabajo para asegurarme si todo lo solicitado fue realizado?



¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé?



Explico ¿Cuál fue la parte favorito del trabajo?

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

## Guía de trabajo autónomo (plantilla)

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

Centro Educativo: Liceo Boca de Arenal.

Educador/a: Grace García

Nivel: 9°, 10°, 12°.

Asignatura: Habilidades



### 1. Me preparo para hacer la guía

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

Materiales o recursos que voy a necesitar	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Puedo usar una sabana o manta,</li> <li>2. Necesita un teléfono para evidenciar la actividad.</li> <li>3. Recuerde guardar la información como parte del portafolio.</li> </ol>
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	<i>Es importante que el trabajo lo realice en un sitio cómodo, en el que pueda sentarme y moverse sin inconvenientes.</i>
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 enviar las Fotografías de los trabajos terminados. Los trabajo los recibiré únicamente martes y viernes. El Número de teléfono 85-28-40-58, a este número únicamente consultas y dudas de los trabajos de 8:00 a.m. a 4:00 p.m. Favor no compartir a mi numero personal videos, mensajes que no se relacionen con la materia.



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

Indicaciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Responde las actividades y envía fotos al realizar sus ejercicios en familia.</i></li> </ul>
--------------	--

**Semana (1) del 27 de abril al 1° de mayo.**

Observe el cuadro y realice los siguientes ejercicios en casa una o dos veces al día.

## YOGA PARA NIÑOS

Dos veces al día invita a tus niños a realizar una actividad.



armadillo



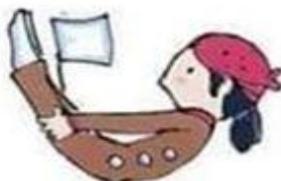
pinza



loto



ardilla



barco



vela



arco



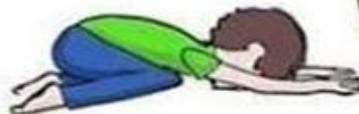
arado



puente



leon



niño relajado



guerrero



árbol



montaña



perro



avión

**Semana (2) del 4 al 8 de mayo.**

Anoto con ayuda de mi familia datos importantes, gracias a esta situación de Pandemia que vive mi País.

# ♡ TODO ACERCA DE MI ♡

TENGO

\_\_\_\_\_

AÑOS

MIDO

\_\_\_\_\_

METROS

PESO

\_\_\_\_\_

LIBRAS

TALLA DE ZAPATO

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ MIS COSAS FAVORITAS \_\_\_\_\_

JUGUETE: \_\_\_\_\_

COLOR: \_\_\_\_\_

ANIMAL: \_\_\_\_\_

COMIDA: \_\_\_\_\_

PROGRAMA DE TV: \_\_\_\_\_

PELÍCULA: \_\_\_\_\_

LIBRO: \_\_\_\_\_

ACTIVIDAD: \_\_\_\_\_

LUGAR: \_\_\_\_\_

CANCIÓN: \_\_\_\_\_

MIC(S) MEJOR(ES)  
AMIGO/A (S) SON:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

CUANDO CREZCA QUIERO SER:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

FECHA:

\_\_\_\_\_

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

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

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

## Guía de trabajo autónomo (plantilla)

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

Centro Educativo: Liceo Boca de Arenal.

Educador/a: Grace García

Nivel: 9°, 10°, 12°.

Asignatura: Habilidades



### 1. Me preparo para hacer la guía

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

Materiales o recursos que voy a necesitar	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Puedo usar una sabana o manta,</li> <li>2. Necesita un teléfono para evidenciar la actividad.</li> <li>3. Recuerde guardar la información como parte del portafolio.</li> </ol>
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	<i>Es importante que el trabajo lo realice en un sitio cómodo, en el que pueda sentarme y moverse sin inconvenientes.</i>
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 enviar las Fotografías de los trabajos terminados. Los trabajos los recibiré únicamente martes y viernes. El Número de teléfono 85-28-40-58, a este número únicamente consultas y dudas de los trabajos de 8:00 a.m. a 4:00 p.m. Favor no compartir a mi número personal videos, mensajes que no se relacionen con la materia.



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

Indicaciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Responde las actividades y envía fotos al realizar sus ejercicios en familia.</i></li> </ul>
--------------	--

Semana (3) del 11 al 15 de abril 2020

El estudiante siembra chile dulce con ayuda de sus padres y con material reciclado.

# ¿CÓMO CULTIVAR PIMIENTO MORRÓN?

**1** SACA las semillas del interior de un pimiento morrón.



**2** DEJA secar las semillas al sol durante 2 o 3 días.



**3** COLOCA las semillas en una maceta con tierra. (no tan profunda).



**4** CUBRE con un poco de tierra.



**5** RIEGA 2 veces al día con un atomizador hasta humedecer la tierra.



**6** COLOCA la maceta en un lugar con luz indirecta al sol.



**7** CUANDO las plantas midan 10 cm. aproximadamente coloca en una maceta de 30 cm.



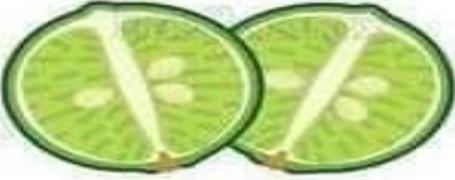
**8** COLOCA la maceta a la luz directa del sol.



Semana (4) del 18 al 22 de abril 2020

Cultivo de Limón en tiempo de cuarentena en recipientes de reciclaje.

# CULTIVA TUS LIMONES

- 

**1**  
Corta el limón por la mitad (sin afectar las semillas)
- 

**2**  
Retira las semillas con un palillo, enjuégalas (sin secarlas)
- 

**3**  
Colócalas en un recipiente con tierra y cúbrealas con más tierra
- 

**4**  
Rocía con la ayuda de un atomizador
- 

**5**  
Tapa con un plástico adherente y haz pequeños agujeros (manténlo en un lugar cálido/sol indirecto), espera a que germinen
- 

**6**  
Cuando las plantitas estén por tocar el plástico, retíralo y trasplántalas a una maceta

Al termino del 22 de mayo las plantas deben estar germinando enviar fotos del cultivo y el proceso.

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

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

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

## Guía de trabajo autónomo (plantilla)

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

Centro Educativo: Liceo Boca de Arenal  
 Educador/a: Lic. Allan Jimenez Quirós  
 Nivel: séptimo, Octavo, noveno, decimo, undécimo y duodécimo  
 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	<p><i>El educador/a sugiere:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Cartón, goma, lápiz, lápiz de color o pinturas, regla, tijeras, hojas de colores o blancas (las que tenga en su casa) recortes de tela o papel de regalo para forrar el portafolio</i></li> <li>• <i>Opcional ver los videos si se cuenta con internet, para reforzar el tema.</i></li> </ul>
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Un lugar fresco y cómodo donde pueda conversar en familia.</i></li> </ul> <p><i>Internet no indispensable.</i></p>
Tiempo en que se espera que realice la guía	<p>Semanas de trabajo uno 27 al 30 de abril          Segunda semana dos 04 al 8 de mayo          80 minutos aproximadamente por semana</p>



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

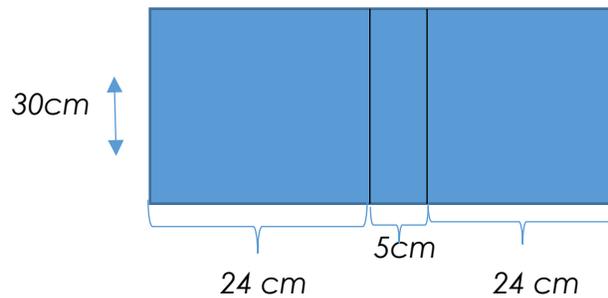
Indicaciones	<p><i>El educador/a:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Elaborar un portafolio con material de reciclaje (cartón) el cual servirá para archivar todas las fichas de trabajo en casa. se agrega un texto y video con ideas de como elaborarlo.</i></li> </ul>
Actividad	<p><i>El educador/a:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>¿Cuál es la importancia de utilizar materiales de reciclaje?</i></li> <li>• <i>¿Cuál es la importancia de conservar las fichas del trabajo realizado en casa?</i></li> </ul>
Preguntas para reflexionar y responder	



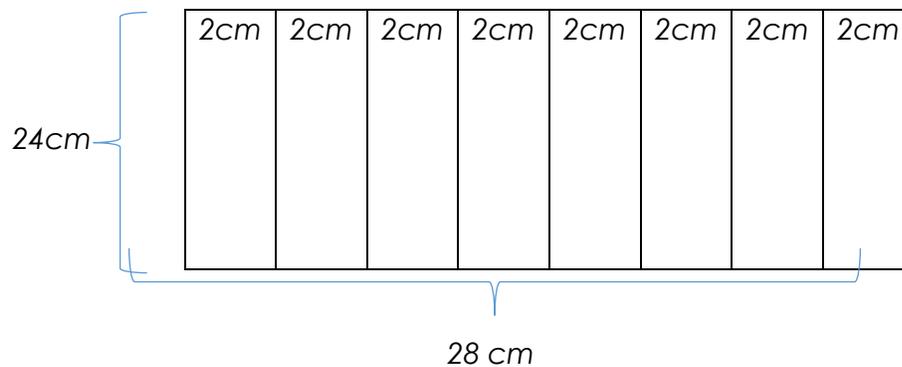
### 3. Pongo en práctica lo aprendido en clase

Indicaciones \*El educador/a:

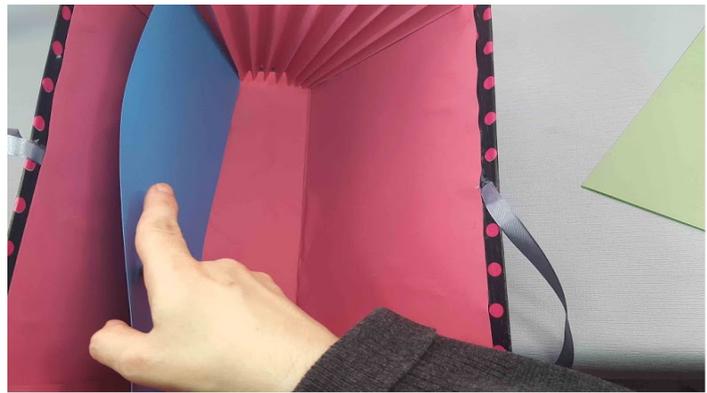
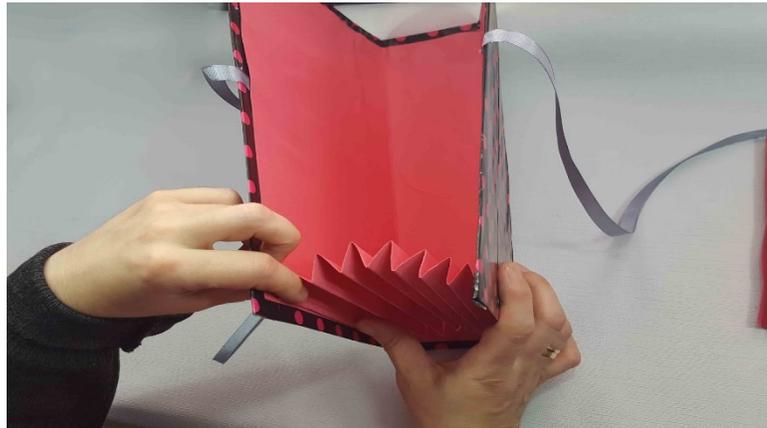
- El primer paso es recortar un rectángulo de 54 cm de ancho por 30 cm de alto.



- Vamos a marcar en el centro del rectángulo dos líneas de 5 cm de distancia, como se ve en la imagen.
- El siguiente paso es forrar el cartón, puede hacerlo con papel de regalo, con retazos de tela o puede pintarlo y decorarlo usando su creatividad.
- Para el siguiente paso vamos a hacer dos acordeones con una hoja de 28 cm X 24 cm, para eso vamos a marcar líneas con 2 cm de distancias cada una.



- Ahora sólo las tenemos que pegar a los lados de la base del portafolios.



- Para el siguiente paso necesitamos 6 hojas bond pueden ser blancas, de colores o puede hacer rectángulos de 28 x 22 cm con cartulina o cartón y las pegamos en el acordeón.



- *El objetivo de elaborar este portafolio de evidencias es de archivar en él, todas las fichas de trabajo que se envíen para resolver en casa, las cuales serán un apoyo importante para el repaso de la materia vista en clase y para los nuevos contenidos.*



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recuerde buscar ayuda de sus familiares y si desea utilizar cúter o silicón caliente hacerlo bajo la supervisión de un adulto responsable.</li> </ul>
Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Leer las indicaciones y las tareas solicitadas.</li> <li>○ Subrayar las palabras que no conoce y buscar su significado.</li> <li>○ Sugerir "devolverse" a alguna indicación en caso de no haber comprendido qué hacer.</li> <li>○ Reviso si realicé todo lo solicitado o me faltó hacer alguna actividad</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Genera <b>reflexión</b> sobre lo realizado a través de plantear preguntas como:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ¿Qué sabía antes de estos temas y qué sé ahora?</li> <li>○ ¿Qué puedo mejorar de mi trabajo?</li> <li>○ ¿Cómo le puedo explicar a otra persona lo que aprendí?</li> </ul> </li> </ul>

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



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

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

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

¿Leí mi trabajo para saber si es comprensible lo escrito o realizado?



¿Revisé mi trabajo para asegurarme si todo lo solicitado fue realizado?



¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé?



Explico ¿Cuál fue la parte favorito del trabajo?

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

## Guía de trabajo autónomo

**Centro Educativo:** Liceo Boca de Arenal  
**Educador/a:** Yahaira Gamboa Villalobos  
**Niveles:** 8, 9, 10, 11 y 12  
**Asignatura:** Informática Educativa



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

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



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

<b>Indicaciones</b>	Esta guía tiene como objetivo que el estudiante realice un repaso de la parte teórica del curso de informática que se ha visto en clase durante los años anteriores, temas a repasar son: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Normas del laboratorio de informática</li> <li>▪ Historia de la computadora</li> </ul>
<b>Actividad</b>  Preguntas para reflexionar y responder	Con ayuda de sus padres, realice lectura y anote su respuesta en el cuaderno de informática de las siguientes preguntas: <p><b>Normas del laboratorio de Informática</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ¿Cómo podemos mantener ordenado y en buen estado un laboratorio?</li> <li>▪ ¿Cuál es la importancia de tener presente y cumplir las normas de del laboratorio de informática?</li> </ul> <p><b>Historia de la computadora</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ¿Cómo nos ayuda o benefician las computadoras en nuestra vida cotidiana?</li> <li>▪ ¿Cómo sería su vida sin celulares, tabletas ni computadoras? ¿Considera que le harían falta?</li> </ul>

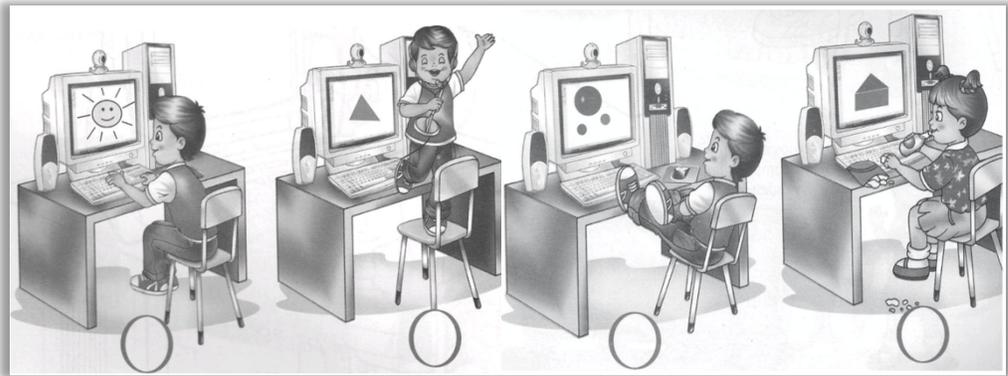


### 3. Pongo en práctica lo aprendido en clase.

#### Indicaciones

#### I Parte. Normas para el cuidado del laboratorio de informática

1. Observe el video llamado “**Normas para el cuidado del laboratorio de informática**” presionando el siguiente enlace:  
<https://www.youtube.com/watch?v=FazkRLADUtU>
2. Escriba en su cuaderno de Informática las 7 normas que se mencionan en el video, si no puede ver el video, recuerde las normas que se elaboraron en las clases del año pasado y elabore nuevamente su propia lista.
3. Si pudo ver el video, comente con sus padres estas 7 normas y anote cuáles otras normas agregarían a la lista hasta formar 10 o más normas.
4. Coloca un check (✓) en las acciones correctas y una equis (X) en todas aquellas acciones que son incorrectas dentro del laboratorio de informática.

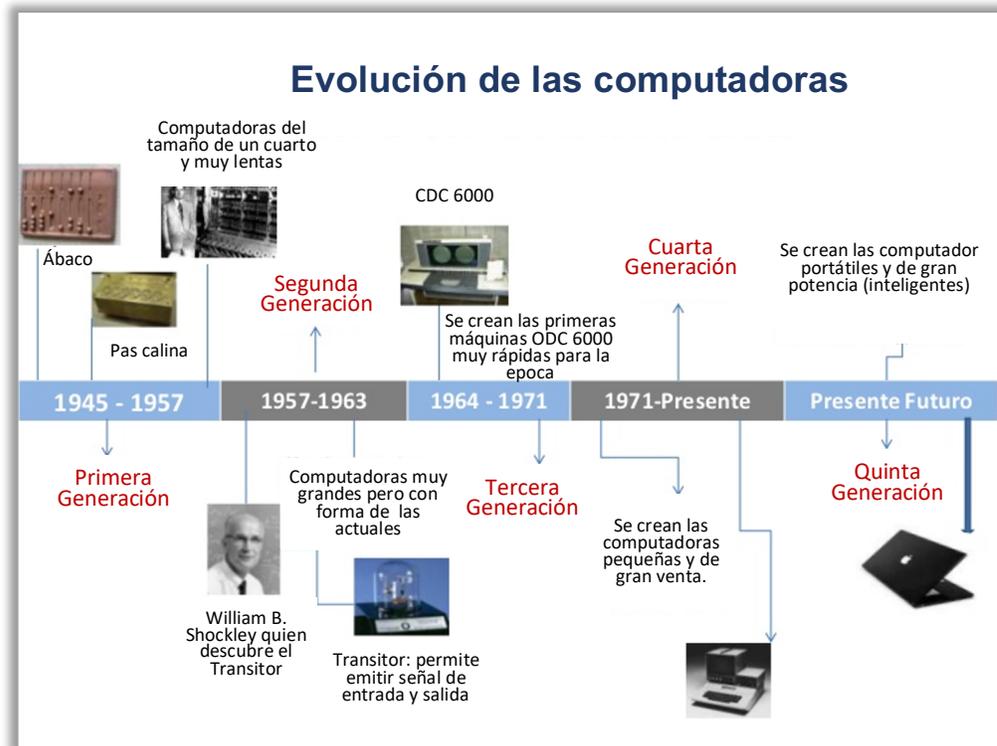


5. Encierre en un círculo cuáles de las acciones que muestran las siguientes imágenes no se deben hacer dentro del laboratorio de informática.



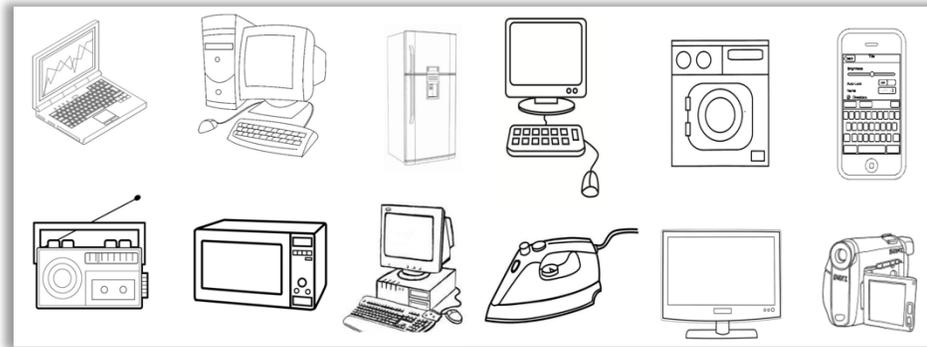
## II Parte. Historia del computador

1. Observe el video llamado “**Historia del computador**” presionando el siguiente enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=5fXLPGh-PZc>
2. Si no pudo observar el video puede analizar la siguiente imagen:

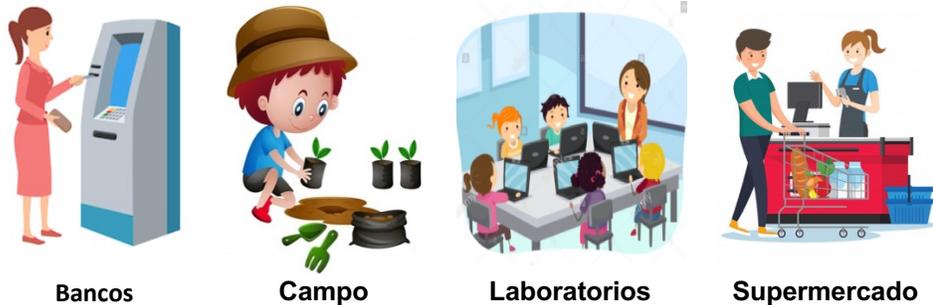


3. Con ayuda de sus padres responda a las siguientes preguntas y luego pegue esta guía en el cuaderno de informática.
  - a. ¿Cuál fue el primer instrumento que utilizaron nuestros antepasados para realizar cálculos?
    - ( ) El ábaco
    - ( ) La computadora
    - ( ) El celular
  - b. ¿Qué tamaño tenían las primeras computadoras?
    - ( ) Como una plaza de fútbol
    - ( ) Como un cuarto
    - ( ) Como una caja de leche

c. Colorea todas las máquinas que son computadoras.



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



**Bancos**

**Campo**

**Laboratorios**

**Supermercado**

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

---



---



---

f. Marque con una equis (X) ¿Cuáles profesionales NO usan las computadoras dentro de sus funciones?

- |                                       |                                      |
|---------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Secretarias  | <input type="checkbox"/> Estudiantes |
| <input type="checkbox"/> Profesores   | <input type="checkbox"/> Doctores    |
| <input type="checkbox"/> Contadores   | <input type="checkbox"/> Albañiles   |
| <input type="checkbox"/> Agricultores | <input type="checkbox"/> Ingenieros  |

g. Por ultimo, anote todas las acciones que usted conoce que podemos hacer con las computadoras.

---



---



---



---

## Guía de trabajo autónomo

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

Centro Educativo: Liceo Boca de Arenal

Educador: Brayan Quesada Galeano

Nivel: Undécimo

Asignatura: Educación Musical



### 1. Me preparo para hacer la guía (Sesión #1, 40 minutos aproximadamente)

Pautas que debo verificar **antes de iniciar** mi trabajo. (leer atentamente la guía de trabajo)

Materiales o recursos que voy a necesitar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Materiales generales como cuaderno de educación musical, lápiz, lapicero, hojas, pinturas, lápices de color, papel periódico, goma, tijeras, celular, grabadora de voz, etc.</li> <li>• Dispositivo móvil (celular, computadora o Tablet) e internet, si se dispone del recurso.</li> </ul>
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	Ubico un lugar donde pueda estar cómodo y que me permita realizar el trabajo. Recuerdo lavarme bien las manos antes de iniciar el trabajo.
Tiempo en que se espera que realice la guía	160 minutos divididos en 4 sesiones de 40 minutos aproximadamente.



### 2. Paisajes Sonoros. (Sesión #2, 40 min)

Indicaciones	<p>Antes de iniciar la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recuerdo los diferentes paisajes sonoros de mi colegio y algunos de los sonidos que pude escuchar ahí.</li> </ul>
--------------	--



Actividad

Preguntas para reflexionar y responder

1. Busca un lugar que te guste en tu casa, ubícate en ese lugar, cierra los ojos y escucha, escucha tu entorno sonoro (todo lo que suena), desde lo más débil hasta el más fuerte.

- ¿Cuáles de los sonidos de mi casa me son agradables y qué efectos producen en mi persona?
- ¿Cuáles de los sonidos de mi casa me afectan de manera negativa y por qué?



**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.



**3. Pongo en práctica lo aprendido (sesión #3, 40 min aproximadamente)**

Indicaciones	1. Elabora grabaciones de dichos sonidos, si no tienes la posibilidad de realizar esas grabaciones puedes realizar un dibujo del lugar donde estas (tú casa) y pinta de color rojo las fuentes sonoras que producen sonidos muy fuertes, pinta de amarillo las fuentes sonoras que producen sonidos que consideres de nivel intermedio y pinta de color verde las fuentes sonoras que producen
--------------	--



	<p>sonidos de nivel débil. El dibujo los puedes realizar en tu cuaderno, Si tienes la posibilidad puedes realizar grabaciones de esos sonidos.</p> <p>Comento con mi familia, cuáles fueron esos sonidos que logré escuchar e identificar en la casa.</p> <p>Enseño a mi familia los videos, grabaciones o el dibujo elaborado y les explico la división de los sonidos según su intensidad (sonidos bajos, sonidos fuertes, sonidos medios)</p> <p>Elaboro preguntas a mi familia</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. ¿Logran escuchar los mismos sonidos que yo.</li><li>2. ¿Habían puesto atención a estos sonidos antes.</li></ol>
--	---



**4. Elaboro acciones conforme a lo aprendido, para mejorar el entorno sonoro (Sesión #4, 40 min aproximadamente)**

Indicaciones	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Con toda esa información que obtuviste de tu entorno sonoro (todo lo que suena a tu alrededor), elabora un manual, con algunas ideas de cómo mejorar tu entorno sonoro, ¿Cómo lograrías mejorar el entorno sonoro para ti y tu familia, para que éste sea más agradable?</li></ol>
Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse	<p><i>Con el fin de reflexionar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Leí todas las indicaciones y las comprendí, en caso de que no, puedo volver a leerlas...</li><li>• ¿Tuve dificultad con alguna de las actividades planteadas?</li><li>• ¿Logré identificar los sonidos que se escuchan en mi casa?</li><li>• ¿Cuán consiente soy de la presencia de dichos sonidos en mi entorno día con día?</li><li>• ¿Me siento satisfecho con el trabajo realizado?</li></ul>



- ¿Qué puedo mejorar de mi trabajo?
- ¿Cómo le puedo explicar a otra persona lo que aprendí?

<b>Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender</b>	
Reviso las acciones realizadas <b>durante</b> la construcción del trabajo.	
Marco una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas	
¿Leí las indicaciones con detenimiento?	 
¿Me devolví a leer las indicaciones cuando no comprendí qué hacer?	 

<b>Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender</b>	
Valoro lo realizado <b>al terminar</b> por completo el trabajo.	
Marca una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas	
¿Pude identificar sonidos en mi casa que se escuchan durante la mañana o en la tarde?	 
¿Pude comentar con mi familia, cuáles fueron esos sonidos que logré escuchar e identificar en la casa?	 
Explico ¿Cuál fue la parte favorito del trabajo?	
¿Qué puedo mejorar, la próxima vez que realice la guía de trabajo autónomo?	

“Durante estos días disfruta tu hogar, cuídate y cuida a los tuyos, escucha buena música, nos veremos pronto”

## 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: Lcda. Sara Ávila Paniagua  
Nivel: 11-5 12/1  
Asignatura: Educación para el Hogar

### 1. Me preparo para resolver la guía

Pautas que debo verificar antes de iniciar mi trabajo.

Materiales o recursos que voy a necesitar	El educador/a sugiere: 1. Lápiz o bolígrafo color azul o negro, borrador, hojas bond, material impreso o fichas enviados por el docente 2. Periódico o revistas para ilustrar algunos ejercicios dados en la guía de trabajo. 3. Materia prima para elaborar recetas, (hortalizas, verduras, harina y otros ingredientes). . Utensilios de cocina, y equipo electrodoméstico. 4. Puede hacer uso del celular para indagar sobre el tema a desarrollar.
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	. 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	.Aproximadamente 80 minutos por semana.

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

Indicaciones	. La docente facilita material didáctico impreso para trabajar en casa durante cuatro semanas. 1. Semana I 2. Semana II 3. Semana III 4. Semana IV  . Debe leer toda la guía enviada para que pueda entender y así elaborar las diferentes prácticas. . Una vez leído la guía busque entre el material las recetas adjuntas para que las elabore con la ayuda de la familia. . Al concluir cada trabajo el discente debe aportar evidencia a la docente del trabajo elaborado en casa, mediante videos, o fotografías realizando las prácticas o recetas para la respectiva evaluación, estas deben ser los ( <b>viernes de cada semana</b> ), y si tienen alguna duda pueden comunicarse al WhatsApp de mi teléfono personal, los puedo atender los lunes a la 9:00 am.
Actividad Preguntas para reflexionar y responder	.Puede hacer uso del Internet, WhatsApp 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 o responder los ejercicios? . Anote en el portafolio de evidencias las dudas para ser evacuadas durante la semana.

## 1. Pongo en práctica lo aprendido en clase

### Indicaciones

#### **Semana #1**

#### **Actividad de comprensión**

#### **TEMA: Hábitos de higiene de la persona manipuladora de alimentos**

Para evitar los riesgos que puedan aparecer, debemos tener en cuenta distintas actividades de prevención, que nosotros como manipuladores podemos y debemos realizar. Una de las normas más importantes es mantener una correcta higiene y manipulación de alimentos en el puesto de trabajo: Su salud, la higiene personal, llevar la ropa de trabajo adecuada y mantener unos hábitos higiénicos al tratar alimentos.

#### **Cuidado de la salud**

En caso de estar enfermos deberán comunicárselo al superior lo antes posible, para que ellos determinen si su gravedad puede afectar a los alimentos o no.

- Si tenemos náuseas, vómitos, fiebre, diarrea, afecciones graves de la piel, o síntomas de una enfermedad de transmisión.
- Si tiene cortes o heridas en las manos debe desinfectarlas, y después cubrirlas con vendajes impermeables (o tiritas) que cubriremos con guantes,
- HIGIENE PERSONAL

Las fuentes de transmisión de microorganismos más frecuentes son a través de las manos, la boca, las mucosas, y el intestino.

#### **Ropa de trabajo adecuada**

La ropa de trabajo será exclusiva del trabajo y manipulación de alimentos, y será preferiblemente de colores claros, debe estar limpia, no deberá salir con él a la calle ni a lugares donde pueda contaminarse. El gorro o redecilla deberá cubrir totalmente el pelo para impedir que éste caiga sobre los alimentos.

No está permitido llevar objetos personales mientras se va a manipular alimentos, por ello joyas, pendientes, relojes, colgantes, pulseras, anillos.

#### **Hábitos higiénicos al tratar alimentos**

Lavar correctamente los alimentos con abundante agua, especialmente las frutas y las verduras, en las que se recomienda lavarlas cuando se van a consumir crudos para asegurar que se eliminan las bacterias y los productos químicos empleados en el proceso de cultivo.

- No dejar los alimentos a temperatura ambiente más de dos horas.
- Preparar la comida poco tiempo antes de consumirla o congelarla
- Consumir el pescado siempre cocinado o tras haberlo congelado.
- Consumir la carne picada el mismo día que se compre.
- Lavar bien los cuchillos y tablas de cortar.
- No mezclar alimentos crudos con alimentos cocinados en la nevera.

## FORMA CORRECTA DE LAVARSE LAS MANOS

Para una correcta higiene al manipular alimentos, uno de los hábitos más importantes es el lavado de manos, en las manos tenemos un gran número de bacterias que podemos “pasar” a los alimentos. Hay que lavarse las manos con agua y jabón bactericida, frotando bien entre los dedos, y con un cepillo de manos limpiaremos entre las uñas. Hay ocasiones donde es obligatorio lavarse las manos:

- Después de tocar alimentos crudos (para evitar la contaminación cruzada).
- Antes de manipular alimentos cocinados (evitar contaminación cruzada).
- Después de manipular basura o desechos de alimentos.
- Después de utilizar un pañuelo para toser, estornudar o sonarse.

## MALAS PRÁCTICAS AL MANIPULAR ALIMENTOS

Para garantizar la seguridad e higiene en la manipulación de alimentos se deben evitar determinadas prácticas:

- Fumar.
- Masticar chicle.
- Toser, estornudar o sonarse sobre los alimentos.
- Tocarse el pelo o rascarse
- Llevar paños colgados en la cintura.

## ACTIVIDAD DE COMPRENCIÓN #1

**1. Lea el micro-caso detenidamente** “Carlos el de las manos limpias” y conteste las siguientes preguntas:

Carlos trabaja en el comedor del “Liceo Boca de Arenal”. Antes de iniciar la elaboración de un picadillo, Carlos fue al servicio sanitario y sin lavarse las manos empezó picar las papas en una tabla que se había usado para cortar carne y no la lavó. Después de haber cocinado el picadillo, Carlos lo colocó en una mesa a temperatura ambiente donde reposó por varias horas hasta la hora del almuerzo.

Al siguiente día, muchos de los estudiantes que almorzaron en el comedor faltaron a las clases debido a vómitos y diarrea.

1. ¿Cuáles fueron los errores que cometió Carlos a la hora de preparar el picadillo y que causaron la enfermedad alimentaria en los estudiantes?  
\_\_\_\_\_
2. ¿Qué recomendaciones le debería dar usted a Carlos para que mejore la manipulación de los alimentos?  
\_\_\_\_\_
3. ¿Qué importancia tiene el lavado de manos después de ir al servicio sanitario y antes de manipular alimentos?  
\_\_\_\_\_
4. ¿Por qué es importante que la tabla de picar se lave y desinfecte antes de utilizarse?  
\_\_\_\_\_
5. ¿Por qué Carlos no debió dejar el picadillo a temperatura ambiente?  
\_\_\_\_\_

**Actividad #2.**

Lea cuidadosamente los siguientes casos de personas que manipulan alimentos. Si el enunciado describe un caso donde sí se cumplen las normas de higiene, escriba la palabra **SÍ**. Si el enunciado describe un caso donde no se cumplen las normas de higiene, escriba la palabra **NO**. Justifique su respuesta en el espacio en blanco.

1. ( ) Mario tiene gripe y por esa razón no asistió al trabajo, ya que puede contaminar los alimentos que prepara.

---

---

2. ( ) La cocinera del restaurante “Rancho Ceci” se maquilla todos los días antes de laborar para tener una buena presentación?

---

---

3. ( ) Una empresa donde se empaacan frutas los operarios usan guantes, por eso no tienen necesidad de lavarse las manos.

---

---

4. ( ) Ana se hizo una herida en el dedo de la mano con un cuchillo mientras picaba culantro para una ensalada, por eso se colocó una curita para seguir trabajando.

---

---

5. ( ) Las mujeres que trabajan en la empresa “El Gallito” dejan sus anillos, aretes, pulseras, y cadenas antes de ingresar a la sala de proceso.

---

6. ( ) Los operarios de la panadería “Panchito” no se quitan el delantal durante todo el día. Ellos aprovechan el tiempo de almuerzo para jugar fútbol.

---

---

7. ( ) En el comedor de la escuela, las personas encargadas de preparar los alimentos y de servicios utilizan gorros para cubrir el cabello.

---

---

8. ( ) Para mejor comodidad los empleados de la empacadora de plátanos tostados se colocan el celular en la bolsa del uniforme.

---

---

9. En el Restaurante la “Yunta” los empleados que laboran en la cocina utilizan sandalias ya que el lugar es muy caliente.

---

---

10. Carmen trabaja en la soda Lorena y cuando pela verduras retira la bolsa de basura y regresa a preparar una pasta para elaborar rosquillas.

---

**Semana #2**

## **IMPORTANCIA DE LOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLES**

"Es el conjunto de condiciones y medidas que deben estar presentes en todas las etapas de producción, almacenamiento, transformación, transporte, conservación y cocinado doméstico del alimento, para garantizar la salubridad de los alimentos".

El consumidor debe saber elegir y reconocer la calidad de los alimentos, además de cómo conservarlos y manipularlos adecuadamente para evitar contaminaciones y pérdidas de calidad.

Para mantenernos sanos y fuertes, es muy importante llevar una alimentación adecuada, no sólo es importante la cantidad de alimentos que comemos, sino también su calidad, ya que ambas influyen en el mantenimiento adecuado de nuestra salud.

Por eso es necesario saber qué nos aporta cada alimento para así saber elegir un plato o menú más saludable.



### **¿COMO ES UNA DIETA SANA?**

La comida que comemos a lo largo del día debe estar distribuida en cinco tomas:

#### **DESAYUNO:**

El desayuno es muy importante, ya que nos proporciona la energía que necesitamos para realizar nuestras actividades a lo largo de la mañana y el resto del día, un buen desayuno debería incluir: leche o yogur, cereales, tostadas o galletas y fruta.

#### **MEDIA MAÑANA:**

A media mañana se recomienda una merienda, para coger fuerzas hasta la comida.

#### **COMIDA:**

La comida es la segunda toma más importante, generalmente consta de un primer plato de pasta, arroz o verduras; un segundo que puede ser carne, pescado o huevo y el postre a elegir entre fruta o yogur. La comida siempre la podemos acompañar con pan.

Cómete un bocadillo, una fruta o un yogur.

#### **MERIENDA:**

Por la tarde, no te olvides de la merienda: vaso de leche, yogur, galletas o fruta.

#### **CENA:**

Por la noche no te acuestes sin cenar. La cena es parecida a la comida, pero un poco más ligera. Aprovecha y elige pescado, pollo o tortilla acompañado de verdura.

Si tienes hambre antes de dormir, tómate un vaso

### **Practica de ejecución N°1**

Elabore con apoyo de la familia un desayuno típico de la región, variado, equilibrado y sano.  
Con todo tipo de nutrientes:



**EVALUACIÓN DE EJECUCIÓN N°2**

Elabore con ayuda de la familia enyucados rellenos típico de la cocina costarricense.

➤ Enviar fotos o video elaborando la receta.

**INGREDIENTES**

**PREPARACIÓN**

<p>1 kg de yuca 1 cda de Mantequilla Numar clásica 1 huevo ½ taza de queso rallado</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pele la yuca y cocínela en una olla con agua.</li> <li>2. Escorra la yuca y conviértala en un puré.</li> <li>3. Agregue el huevo, la mantequilla y sal al gusto.</li> <li>4. Extienda la masa, dándole forma de tortilla y rellénela con la carne.</li> <li>5. Fría en una olla a fuego lento.</li> </ol>
<p><b>PARA RELLENO</b></p> <p>½ kg carne molida 1 cebolla picada finamente 1 chile dulce picado finamente ½ cdita de achiote Sal y pimienta al gusto.</p>	<p><b>RELLENO</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cocine la carne junto con los demás ingredientes en una olla y reserve para rellenar.</li> </ol>

**ACTIVIDAD N°3**

Realice el siguiente crucigrama

Busca 18 palabras de alimentos y su importancia para la salud.

A	C	F	R	U	T	A	S	D	I	M	R	A	J
Y	V	S	V	X	B	E	R	J	G	L	O	Z	P
O	E	I	L	E	C	H	E	F	R	S	G	U	T
G	G	A	E	N	E	R	G	I	A	F	A	C	L
U	E	V	G	F	I	E	U	K	S	L	D	A	B
R	T	G	U	T	W	P	L	E	A	A	M	R	N
T	A	T	M	Z	Q	J	A	K	S	E	H	E	K
B	L	S	I	W	U	D	C	U	X	R	N	S	O
Q	E	P	N	H	A	R	I	N	A	E	Y	L	C
A	S	Z	O	U	P	R	O	T	E	C	C	I	O
E	R	D	S	E	I	C	N	L	B	G	O	R	Y
N	E	U	A	V	C	J	P	V	N	Q	U	E	S
R	H	G	S	O	H	M	B	N	A	T	I	L	L
A	F	X	Y	S	V	H	W	K	O	M	R	T	Q
C	O	N	S	T	R	U	C	C	I	O	N	S	Z

1. Fruta
2. Harina
3. Grasas
4. Azúcares
5. Vegetales
6. Carnes
7. Cereal
8. Queso
9. Huevos

10. Leche
11. Leguminosas
12. Natilla
13. Yogurt
14. Energía
15. Reparación
16. Construcción
17. Protección
18. Regulación

Semana #3

TIPOS DE COCCIÓN DE ALIMENTOS Y SUS CARACTERÍSTICAS

Los métodos de cocción son una técnica culinaria donde se modifican los alimentos crudos mediante la aplicación de calor para su consumo y hacerlos más apetitosos, se modifica su aspecto, textura y su garantía sanitaria se ve aumentada porque la cocción destruye casi todos los microorganismos.

### **1. Freír**

El sellado de la capa exterior del alimento, la temperatura de la grasa debe ser la adecuada para el alimento a cocinar y nunca debe sobrepasar el punto crítico de temperatura, a la hora de freír, la humedad del alimento, tamaño y delicadeza de su estructura, se utiliza carnes de primera, pescados, mariscos, verduras cocinadas o crudas, huevos y productos elaborados (croquetas, buñuelos).

### **2. Hervir**

También conocido como "ebullición". Consiste en sumergir un alimento en un líquido en ebullición. El procedimiento consiste en poner a cocer el líquido tapado y, una vez hirviendo, destapar e introducir el alimento, sin tapar, en el recipiente hasta finalizar su cocción, posterior escurrido y refrescado inmediato.

### **3. Salteado**

También conocida esta técnica como "cocción al minuto", en trozos no demasiado grandes; son introducidos en poca grasa muy caliente hasta que su superficie quede dorada de manera uniforme.

### **4. Vapor**

Consiste en aprovechar el gas que se licúa al cambiar el estado físico de un líquido tras la aplicación de calor a dicho líquido, transformándose en vapor, el alimento está expuesto a una temperatura alta.

### **5. Asar**

Es la técnica de cocción que emplea el calor seco, que incide directamente sobre los alimentos como medio de transformación de los mismos. Existen diversos modos de asar: Espetón: técnica de asar tradicional por medio de la cual el alimento se inserta en un estilete, pincho o caña, a fuego directo de las llamas.

### **6. Parrilla:**

Se aplica a pequeñas y medianas piezas que son expuestas al calor producido en una parrilla a una elevada temperatura.

### **7. Microondas**

Utilización de ondas electromagnéticas que calientan el agua que contienen los alimentos provocando que aumente la temperatura del mismo. Utilizar utensilios aptos para microondas para evitar que partículas de plástico y otros contaminantes pasen a la comida.

Hay alimentos que pueden explotar y salpicar el microondas, podemos cocinar de esta manera patatas, pollo, pescado, huevos, verduras.

### **Practica #°1**

#### **Instrucciones:**

**Asocie:** En la columna **A** aparecen diferentes métodos de cocción. En la columna **B** asocie la característica que corresponde a cada uno.

**Columna A****Columna B****a. Asar**

( ) Se aplica a pequeñas y medianas piezas que son expuestas al calor producido en una parrilla.

**b. Freír**

( ) Cocción que se emplea al calor seco, el alimento se inserta en un pincho para llevar al fuego.

**c. Hervir**

( ) Cocinar varios alimentos en su propio jugo.

**d. Parrilla**

( ) Los alimentos deben estar secos para evitar salpicaduras y ocasionar quemaduras.

**e. Vapor**

( ) Los alimentos se cocinan al estar en contacto con el vapor de agua.

**Actividad de ejecución N°2**

Elaborar con la ayuda de la familia una receta incluyendo algunos de los métodos de cocción mencionados anteriormente.

**Semana #4**

**Elabore con la ayuda de su familia un postre el que sea de su agrado.**

**Tema: Postres y sus características.**

El *postre* es el plato de sabor dulce o agridulce que se toma al final de la comida, o de merienda. Cuando se habla de *postres* se entiende alguna preparación dulce, bien sean cremas, tartas, pasteles, helados, bombones.

Los países más reconocidos por sus exquisitos y en muchos casos premiados son: Alemania Argentina, Brasil, Colombia, Costa Rica, España, Francia, Italia, México, y Perú. Sus principales características son: Son postres fáciles de preparar, permiten el uso de una diversidad de tipos de cremas.

**Algunos postres fríos son:**

- Las gelatinas
- Los mousses
- Los helados
- Los Flanes
- La pastelería fría o bizcochos fríos.

**Algunos postes calientes son:**

- Bañuelos de manzana
- Manzanas asadas con nueces
- Pancakes con nata y mermelada de melocotón
- Tarta de leche caliente

- Churos

**PRACTICA DE EJECUCIÓN #1**

**ELABORE CON LA AYUDA DE SU FAMILIA UN POSTRE EL QUE SEA DE SU AGRADO.**







## I PARTE: ADMINISTRATIVA

<b>Institución educativa:</b> Liceo Boca de Arenal	
<b>Nombre del docente:</b> Adriana Campos Campos	
<b>Tecnología:</b> Tecnología de Turismo	
<b>Unidad de estudio:</b> Cocina Internacional	
<b>Nivel:</b> 11°Y 12°	
<b>Horario de atención a distancia:</b> Lunes de 1:00 p.m a 3:00 p.m	
<b>Canal de comunicación:</b> Vía whatsapp/email <a href="mailto:adrianacacam@hotmail.com">adrianacacam@hotmail.com</a>	
<b>Periodo establecido para el desarrollo de las guías:</b> 24/04 al 24/05 del 2020. Se recomienda realizar una guía por semana.	

## II PARTE: PLANIFICACIÓN PEDAGÓGICA

<b>Tema:</b>	Historia de la gastronomía
<b>Objetivo específico:</b>	<p>Conocer sobre la historia y características de la gastronomía</p> <p>Desarrollar dos platillos típicos de Costa Rica</p> <p>Investigar sobre gastronomía centroamericana</p> <p>Desarrollar receta internacional</p>
<b>Contenidos:</b>	La cocina como fenómeno cultural
<b>Valores o actitudes:</b>	Disciplina – iniciativa
<b>Materiales o recursos didácticos necesarios para realizar la guía autónoma:</b>	Cuaderno de turismo / Lápiz o lapicero/ computadora/ acceso a internet (en la medida que le sea posible acceder a dicho servicio).
<b>Tiempo de realización:</b>	4 SEMANAS
<b>Condiciones que debe tener el lugar donde se van a implementar las actividades propuestas.</b>	Un lugar cómodo, iluminado, lejos de ruidos, ordenado, ventilado y aseado
<b>Indicaciones generales:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Contar con la colaboración y supervisión de padre, madre o encargado en caso de requerirlo.</li> <li>✚ En la medida de lo posible tener los materiales y</li> </ul>



	<p>recursos mencionados para el desarrollo de las actividades.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Recurrir a los links que se encuentran en las diferentes actividades a realizar.</li> <li>✚ Ejecutar las actividades propuestas en esta guía y evidenciar su trabajo según se le solicita. (guías realizadas, fotografías o vídeos)</li> </ul>
<p><b>Preguntas exploratorias para responder y reflexionar en torno al tema planteado y el valor o actitud:</b></p>	<p><u>Reflexiono sobre lo visto en clase y comento con mi padre, madre o encargado:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ ¿Qué es la gastronomía? ¿Por qué se dice que la cocina es un fenómeno cultural? ¿Cree usted que en nuestro país existe influencia de otros países para el disfrute de comidas? ¿De cuáles países?</li> </ul>

## Planificación de las actividades que realiza el estudiante

Actividades para el aprendizaje	Evidencias
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Investiga sobre el concepto de gastronomía y sus características accediendo al siguiente link: <a href="https://www.lifeder.com/historia-gastronomia-mundial/">https://www.lifeder.com/historia-gastronomia-mundial/</a> Completa anexo # 1.</li> <li>2. Accede al siguiente link: <a href="http://xn--turismogastronomico-31b.com/platos-costa-rica/">http://xn--turismogastronomico-31b.com/platos-costa-rica/</a></li> <li>3. Escoge dos platillos típicos de Costa Rica y desarrollar la receta. Completa ANEXO #2</li> <li>4. Investiga sobre gastronomía centroamericana. Fuentes: Internet, familiares, amigos, vecinos. Completa anexo # 3</li> <li>5. Desarrolla un platillo internacional centroamericano</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identifica el concepto de gastronomía y sus características basado en diferentes periodos de la historia. Completar ANEXO # 1.</li> <li>2. Identifica tipos de platillos típicos y sus ingredientes. Completar ANEXO #2.</li> <li>3. Desarrollar la receta de los platillos típicos escogidos. Completar ANEXO # 3</li> <li>4. Conoce sobre gastronomía internacional.</li> <li>5. Desarrolla platillo típico internacional</li> </ol>

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

<b>Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender</b>	
Reviso las acciones realizadas durante la construcción del trabajo. Marco una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas	
¿Leí las indicaciones con detenimiento?	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Apliqué hábitos de higiene y seguridad durante el desarrollo del trabajo	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Mostré una actitud positiva hacia el trabajo.	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Utilicé los materiales o recursos didácticos.	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Revisé mi trabajo para asegurarme si todo lo solicitado fue realizado.	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Considero satisfactorio el trabajo que realicé.	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

<b>En cuanto al proceso de autoevaluación de los criterios de evaluación, considerados en las actividades de mediación y de evaluación diagnóstica y formativa planificadas en la guía de trabajo autónomo.</b>	
Valoro lo realizado al terminar por completo el trabajo. Marca una X encima de cada símbolo al valorar el desempeño del trabajo realizado a través de la autoevaluación.	
Identifica el concepto de gastronomía.	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Menciona características de la gastronomía en diferentes periodos	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Identifica platillos típicos de Costa Rica	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Utiliza ingredientes nacionales para desarrollar receta.	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Desarrolla platillo internacional centroamericano	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>



#### **IV PARTE: EXPERIENCIA COVID-19**

Te invito a que realices un ***COLLAGE*** para responder: **¿Qué estoy haciendo para mantenerme ocupada?**

**Puedes hacerlo con recortes o bien pegar imágenes de internet en este espacio.**



1. Completar el siguiente cuadro:

## CONCEPTO DE GASTRONOMIA



**CARACTERÍSTICAS DE LA GASTRONOMÍA: Escribir tres características para cada periodo**

<u>Prehistoria</u>	<u>Grecia</u>	<u>Roma</u>
<u>Edad Media</u>	<u>Renacimiento</u>	<u>Edad Moderna</u>
<u>Actualidad</u>		



1. Completo el siguiente cuadro con los platillos típicos escogidos.

**PLATILLOS TÍPICOS COSTARRICES**

<b>PLATILLOS TÍPICOS COSTARRICES</b>		
<b>PLATILLO # 1</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Preparación</b>	<b>Fotos de la receta preparada</b>
<b>PLATILLO # 2</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Preparación</b>	<b>Fotos de la receta</b>



<b>Nombre del platillo típico centroamericano:</b>	<b>País de origen:</b>
<b>RECETA</b>	
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACIÓN</b>
<b>FOTOGRAFÍA DEL PLATILLO ELABORADO</b>	

## Guía de trabajo autónomo (plantilla)

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

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



### 1. Me preparo para hacer la guía

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

Materiales o recursos que voy a necesitar	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guía de trabajo Autónomo.</li> </ul>
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	Tres lecciones.



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

Actividad

**Auto-concepto:** Es el concepto que tiene la persona de sí mismo (a) producto de su evaluación propia, de la comparación que hace con otras personas, de las experiencias de aprobación y desaprobación a las que se va enfrentando en su relación con los demás.

- A continuación debes de responder el siguiente cuadro según corresponda.

**¡¡¡ME CONOZCO, ME QUIERO!!!**

Mis características positivas son

Mis características negativas son

--	--



Preguntas para reflexionar y responder	<b>¿Soy diferente a los demás por qué?</b>
	<p>Cada estudiante contesta las siguientes preguntas</p> <ol style="list-style-type: none"><li>¿Qué aspectos me gustan de mí? _____ _____ _____</li><li>¿Qué aspectos deseo que sean reconocidos en mí? _____ _____ _____</li><li>¿Qué pienso de mí mismo/a de acuerdo a las diferentes dimensiones? _____ _____ _____</li></ol>



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

Indicaciones	<ul style="list-style-type: none"><li>Las personas estudiantes elige una situación cotidiana, familiar, social o académica que podría contribuir al autoconcepto de las personas. Anota la situación elegida en el siguiente espacio: _____ _____ _____</li></ul> <p>En relación a lo descrito anteriormente y a lo que se ha venido trabajando a lo largo de la guía y de las lecciones de Orientación respondo las siguientes preguntas con total sinceridad.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>¿Cuál es mi poder para afrontar las situaciones negativas? _____ _____ _____</li><li>¿Cuál es mi poder para afrontar las situaciones positivas? _____</li></ul>
--------------	---





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

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

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

¿Leí las indicaciones con detenimiento?



¿Subrayé las palabras que no conocía?



¿Busqué en el diccionario o consulté con un familiar el significado de las palabras que no conocía?



¿Me devolví a leer las indicaciones cuando no comprendí qué hacer?



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

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

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

¿Leí mi trabajo para saber si es comprensible lo escrito o realizado?



¿Revisé mi trabajo para asegurarme si todo lo solicitado fue realizado?



¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé?



Explico ¿Cuál fue la parte favorito del trabajo?

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

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: duodécimo año  
 Asignatura: Educación Física



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

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

1. Voy a recordar lo aprendido en clase.

Indicaciones	El educador/a: Nombre de la unidad: “Promoviendo salud: mi colegio y yo activos y saludables” Conocimiento básico de las teorías y procesos de promoción de la salud, retomando aprendizajes previos.
--------------	---

Objetivo: Establece estrategias para la mejora del estado de salud por medio de la práctica del ejercicio físico, para mejorar en el estilo de vida.

Actividad    Actividades de calentamiento / Estiramiento

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



Actividades: Cada uno de los ejercicios los van a realizar 1 minuto, siguiendo el orden predispuesto con 2 series de repeticiones, el descanso entre cada ejercicio será de 30 segundos y cuando el estudiante haya alcanzado el ejercicio 12 , tendrá un descanso de 2 minutos para continuar la ultima serie de repetición .

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?



¿Evidencie los diferentes hábitos de alimentación de mi familia?



**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?**



**¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé?**



**Explico ¿Cuál fue mi ejercicio favorito y cual no?**

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