



**Liceo Boca de Arenal**

# Guía de trabajo autónomo No. 3

**2020**

9°

**Noveno**

**Plan Nacional**

**Heiner y Marjorie**

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

## Guía de trabajo autónomo

ESPAÑOL. Grace García

9-6

### 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>	Cuaderno, borrador, lápiz o lápices de color, etc. Puedo usar una computadora portátil o teléfono celular si tengo acceso al recurso.
<b>Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar</b>	Es importante que el trabajo lo realice en un sitio cómodo, en el que pueda sentarme a leer y escribir sin inconvenientes.
<b>Tiempo en que se espera que realice la guía</b>	Todos los trabajos tienen una fecha asignada, al finalizar la semana es decir el día viernes, deben tener los trabajos dentro de la carpeta de evidencias o portafolio, para dudas tenemos un horario de atención los martes y viernes de 9:00 a.m. a 4:00 p.m. por whatsapp y por plataforma Teams los mismos días, revisar horario. <b>semana: 1 del 8 al 12 de junio</b> <b>semana:2 del 15 al 19 de junio</b> <b>semana:3 del 22 al 26 de junio.</b>

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

<b>Indicaciones</b>	Lea el contenido dado en estas fichas y responda según las indicaciones. El siguiente contenido tiene como objetivo escribir, identificar y marcar los números del uno al tres.
<b>Actividad</b> Preguntas para reflexionar y responder	Repasa en su cuaderno los contenidos vistos en clase. Responde las actividades y envía fotos de su trabajo terminado.

### Autorregulación y evaluación de trabajo autónomo

#### Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender

Reviso las acciones realizadas **durante** la construcción del trabajo. Marco una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas

¿Leí las indicaciones con detenimiento?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Repasé el material analizado en clase?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Busqué en el internet o consulté con un familiar el significado de las palabras que no conocía?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Me devolví a leer las indicaciones cuando no comprendí qué hacer?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender

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

¿Utilicé toda mi creatividad para realizar mi trabajo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Revisé mi trabajo para asegurarme si todo lo solicitado fue realizado?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Explico ¿Cuál fue la parte favorito del trabajo?

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

## SEMANA #1

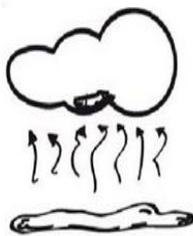
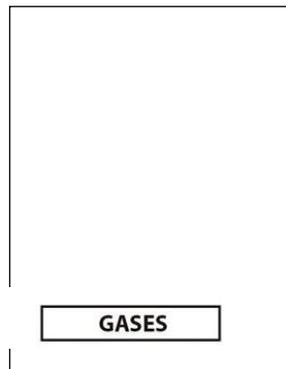
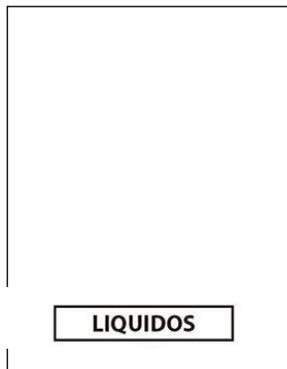
Video :Los Estados de la materia y los cambios de los estados de la materia - Solido, líquido y gaseoso.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZdPhmPNgiEw&t=10s>



### ACTIVIDAD:

Trazo una línea indicando la imagen con el nombre del estado. El encargado lee con el estudiante las indicaciones y le pide que señale con el dedo y luego con una línea. Pregunta: ¿A que corresponde la nube al gas o al liquido.?



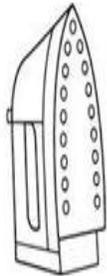
### SEMANA #2

Marco con una equis (X) el estado que corresponde cada imagen con ayuda de un adulto. La persona adulta lee y señala la imagen, se le pregunta al joven ¿En qué estado esta? Mencionando las tres opciones y señalándolas.



agua

- líquido
- sólido
- gaseoso



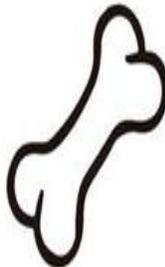
plancha

- líquido
- sólido
- gaseoso



nube

- líquido
- sólido
- gaseoso



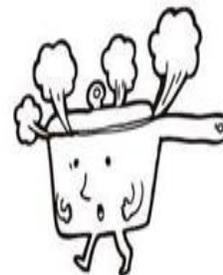
hueso

- líquido
- sólido
- gaseoso



aceite

- líquido
- sólido
- gaseoso

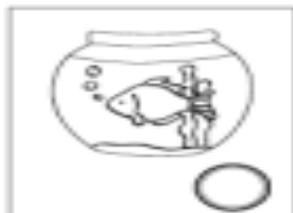


vapor

- líquido
- sólido
- gaseoso

### SEMANA #3

Observo los dibujos marco todos los que están en estado gaseoso. Con ayuda del padre de familia el niño indica señalando la imagen que corresponde al estado gaseoso.



## Guía de trabajo autónomo

ESPAÑOL. Grace García

9-6 Heiner y Marjorie

### 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>	Cuaderno, borrador, lápiz o lápices de color, etc. Puedo usar una computadora portátil o teléfono celular si tengo acceso al recurso.
<b>Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar</b>	Es importante que el trabajo lo realice en un sitio cómodo, en el que pueda sentarme a leer y escribir sin inconvenientes.
<b>Tiempo en que se espera que realice la guía</b>	Todos los trabajos tienen una fecha asignada, al finalizar la semana es decir el día viernes, deben tener los trabajos dentro de la carpeta de evidencias o portafolio, para dudas tenemos un horario de atención los martes y viernes de 9:00 a.m. a 4:00 p.m. por whatsapp y por plataforma Teams los mismos días, revisar horario. <b>semana: 1 del 8 al 12 de junio</b> <b>semana:2 del 15 al 19 de junio</b> <b>semana:3 del 22 al 26 de junio.</b>

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

<b>Indicaciones</b>	Lea el contenido dado en estas fichas y responda según las indicaciones. El siguiente contenido tiene como objetivo escribir, identificar y marcar los números del uno al tres.
<b>Actividad</b> Preguntas para reflexionar y responder	Repasa en su cuaderno los contenidos vistos en clase. Responde las actividades y envía fotos de su trabajo terminado.

### Autorregulación y evaluación de trabajo autónomo

#### Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender

Reviso las acciones realizadas **durante** la construcción del trabajo. Marco una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas

¿Leí las indicaciones con detenimiento?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Repasé el material analizado en clase?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Busqué en el internet o consulté con un familiar el significado de las palabras que no conocía?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Me devolví a leer las indicaciones cuando no comprendí qué hacer?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender

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

¿Utilicé toda mi creatividad para realizar mi trabajo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Revisé mi trabajo para asegurarme si todo lo solicitado fue realizado?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Explico ¿Cuál fue la parte favorito del trabajo?

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

SEMANA #1

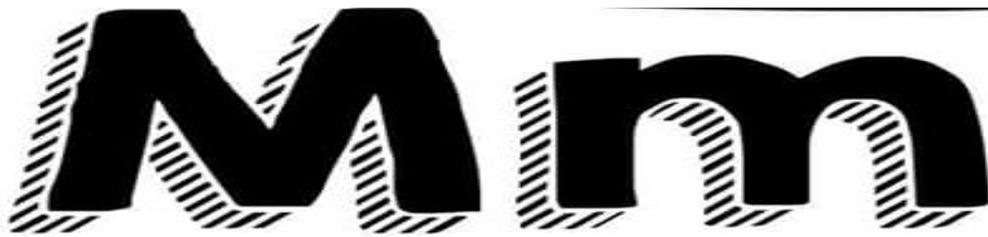
1. Actividad:

A continuación mostramos una ficha para llenar con datos personales. Debe llenar una en un momentos de la semana. Apoyar al estudiante paso a paso.

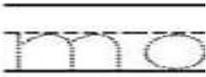
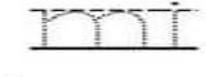
	_____		_____
	_____		_____
	_____		_____
	_____		_____

SEMANA #3

Observe el video de You Tube. [https://drive.google.com/file/d/1QntE2K1mIdE0DKLGqBdf\\_biv-s\\_zeN/view?fbclid=IwAR3HI2p1D53u184s\\_NKwY5LGrW2Ei0JieVreFvXStOgN6tCBRXe73IEYCNg](https://drive.google.com/file/d/1QntE2K1mIdE0DKLGqBdf_biv-s_zeN/view?fbclid=IwAR3HI2p1D53u184s_NKwY5LGrW2Ei0JieVreFvXStOgN6tCBRXe73IEYCNg)



Une con una línea como en el ejemplo.

<b>m</b>	→	<b>e</b>	→	<b>mo</b>	
		<b>i</b>		<b>ma</b>	
		<b>a</b>		<b>mu</b>	
		<b>u</b>		<b>mi</b>	
		<b>o</b>		<b>me</b>	

Repasa con tu lápiz las sílabas y repítelas en voz alta.

ma-me-mi-mo-mu

ma-me-mi-mo-mu

mi-me-mo-ma-mu

me-mu-mi-ma-mo

mo-me-ma-mi-mu

mu-mi-ma-mo-me

mi-mu-mo-me-ma

me-mo-mu-ma-mi



Une con una línea como en el ejemplo.

**S**

**e**

**i**

**a**

**u**

**o**

**so**

**sa**

**su**

**si**

**se**

so

sa

su

si

se



Repasa con tu lápiz las sílabas y repítelas en voz alta.

sa-se-sí-so-su

sa-se-sí-so-su

sí-se-so-sa-su

se-su-sí-sa-so

so-se-sa-sí-su

su-sí-sa-so-se

sí-su-so-se-sa

se-so-su-sa-sí

## Guía de trabajo autónomo

ESPAÑOL. Licda. Patricia García Chaves

### 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>	Requiero los siguiente materiales para trabajar:  Materiales como cuaderno, borrador, regla, lápiz o lápices de color, pliego papel periódico o cartulina, marcadores azules y rojo, goma entre otros.  Puedo usar una computadora portátil oh teléfono celular si tengo acceso al recurso.
<b>Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar</b>	Un espacio con iluminación aceptable, el cual está libre de ruido y puedo concentrarme en las tareas.
<b>Tiempo en que se espera que realice la guía</b>	Tres semanas: <b>(Del 08 al 12 de junio / del 15 al 19 de junio / del 22 de junio al 26 de junio)</b> Para dudas y consultas al Número de teléfono 85-84-04-92, a este número únicamente consultas y dudas de los trabajos de 7:00 a.m. a 4:00 p.m.  Favor no compartir a mi numero personal videos, mensajes que no se relacionen con la materia.

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

<b>Indicaciones</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• A continuación te presentare el siguiente tema: <b>“Mi protección y mi afectividad”</b></li><li>• Escucho con atención la lectura.</li></ul>
<b>Actividad</b> Lectura del tema en estudio  Preguntas para reflexionar y responder  <b>Respondo</b>	Algunas formas en que expresamos afecto en nuestra familia son: <ul style="list-style-type: none"><li>• Los abrazos</li><li>• El juego</li><li>• Al compartir los deberes del hogar</li><li>• En las distintas formas en que nos protegemos</li><li>• Al salir a pasear</li><li>• En la disciplina</li><li>• El respeto y aceptación de la diversidad</li><li>• Al conversar</li></ul>

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

<p><b>Indicaciones</b> <b>Actividad #1</b> Del 08 al 12 de junio</p>	<p><b>Actividad # 1 Trabajo en mi cuaderno</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Represento , con recortes o dibujos, dos formas en que mi familia me protege</li><li>➤ Ilustro con recortes o dibujos, dos formas en que expreso afecto (cariño) a mis compañeros del colegio</li><li>➤ Dibujo dos formas en que mis padres me brindan afecto.</li></ul>
<p><b>Actividad # 2</b> Del 15 al 19 de junio</p>	<p><b>Actividad # 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Observo las imágenes</li><li>➤ Marco con una X las formas en que doy afecto</li><li>➤</li></ul> <div data-bbox="479 667 748 913"></div> <div data-bbox="558 930 672 1003"><input type="checkbox"/></div> <div data-bbox="829 667 1062 926"></div> <div data-bbox="906 930 1019 1003"><input type="checkbox"/></div> <div data-bbox="1182 653 1446 936"></div> <div data-bbox="1287 940 1401 1014"><input type="checkbox"/></div> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ <b>Trabajo en mi cuaderno</b></li><li>➤ Represento con recortes formas en las que practico el respeto en mi colegio.</li><li>➤ Represento con recortes o dibujos, las actividades que me gusta realizar con mi familia.</li></ul>
<p><b>Actividad # 3</b> Del 22 al 26 de junio</p>	<p><b>Actividad # 3 Trabajo en mi cuaderno “La convivencia responsable”</b></p> <p><b>Escucho con atención</b></p> <p>La convivencia responsable está relacionada con el compromiso en la atención y el cuidado hacia nosotros mismos, las otras personas y el medio natural.</p> <p>Algunos de mis compromisos con la convivencia responsable son :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cuidar mi salud y la de los demás.</li><li>• Estornudo de forma adecuada</li><li>• Lavo mis manos antes de comer y después de ir al baño</li></ul> <p>Cumplir con los deberes en mi hogar y el colegio entre estos están:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ordenar el cuarto</li></ul>

- Recoger mis cosas personales
- Hacer las tareas
- Terminar los trabajos en la clase

Algunas acciones que demuestran mi responsabilidad son:

- Mis decisiones y actos
- Alistar mis útiles
- Cuidar mi mascota
- Obedecer a mis padres

- Represento con recortes los deberes que practico en mi casa
- Dibujo en mi cuaderno dos formas en que cuido mi salud

## Guía de trabajo autónomo

ESPAÑOL. Grace García

9-6 Heiner y Marjorie.

### 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>	Cuaderno, borrador, lápiz o lápices de color, etc. Puedo usar una computadora portátil o teléfono celular si tengo acceso al recurso.
<b>Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar</b>	Es importante que el trabajo lo realice en un sitio cómodo, en el que pueda sentarme a leer y escribir sin inconvenientes.
<b>Tiempo en que se espera que realice la guía</b>	Todos los trabajos tienen una fecha asignada, al finalizar la semana es decir el día viernes, deben tener los trabajos dentro de la carpeta de evidencias o portafolio, para dudas tenemos un horario de atención los martes y viernes de 9:00 a.m. a 4:00 p.m. por whatsapp y por plataforma Teams los mismos días, revisar horario. <b>semana: 1 del 8 al 12 de junio</b> <b>semana:2 del 15 al 19 de junio</b> <b>semana:3 del 22 al 26 de junio.</b>

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

<b>Indicaciones</b>	Lea el contenido dado en estas fichas y responda según las indicaciones. El siguiente contenido tiene como objetivo escribir, identificar y marcar los números del uno al tres.
<b>Actividad</b> Preguntas para reflexionar y responder	Repasa en su cuaderno los contenidos vistos en clase. Responde las actividades y envía fotos de su trabajo terminado.

### Autorregulación y evaluación de trabajo autónomo

#### Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender

Reviso las acciones realizadas **durante** la construcción del trabajo. Marco una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas

¿Leí las indicaciones con detenimiento?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
¿Repasé el material analizado en clase?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
¿Busqué en el internet o consulté con un familiar el significado de las palabras que no conocía?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
¿Me devolví a leer las indicaciones cuando no comprendí qué hacer?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

#### Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender

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

¿Utilicé toda mi creatividad para realizar mi trabajo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
¿Revisé mi trabajo para asegurarme si todo lo solicitado fue realizado?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Explico ¿Cuál fue la parte favorito del trabajo?

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

SEMANA #1

Escriba sobre los puntos, el numero uno.

Pinte de color amarillo el numero uno, busque ayuda de un adulto que lo guie.

SEMANA #2

Escriba sobre los puntos el numero dos.

www.educapeques.com

Pinte de color azul todos los números dos.

www.materialeducativoparadocente.blogspot.com

**SEMANA #3**

Escriba sobre los puntos el numero tres.

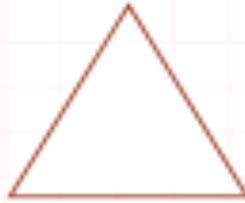
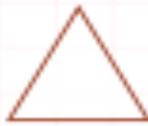
www.educapeques.com

Pinte de color verde todos los números tres.

www.materialeducativoparadocente.blogspot.com

ACTIVIDAD:

Pinto y recorto las figuras geométricas, las pequeñas de azul, de verde las medianas, de amarillas las grandes, las agrupo en el lugar que corresponde.



Pequeñas =

A large rectangular box with a yellow dashed border, intended for grouping small shapes.

Medianas =

A large rectangular box with a solid orange border, intended for grouping medium-sized shapes.

Grandes =

A large rectangular box with a yellow dashed border, intended for grouping large shapes.

## 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:** Juanita Godínez Calderón  
**Nivel:** 9-6 Heiner / Marjorie  
**Asignatura:** Inglés



Solicito a mis padres o familiar del hogar que por favor lea las instrucciones de mi ficha para realizar las actividades propuestas.



### 1. Me preparo para hacer la guía

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

<p><b>Materiales o recursos que voy a necesitar</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imágenes, cuaderno, lápiz, lápices de color, borrador.</li> <li>• coloreo las imágenes</li> <li>• Preguntas: Practicemos:             <ul style="list-style-type: none"> <li>– What is your name?,</li> <li>– How old are you?</li> <li>– Where are you from?</li> <li>– Where do you live?</li> <li>– Números: (one, two, three, four, five, six, seven, eight, nine, ten)</li> </ul> </li> </ul> 
<p><b>Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Debo contar con espacio limpio, buena iluminación y ventilación.</li> <li>• Tomo en cuenta las medidas sanitarias y de emergencia del país.</li> </ul>
<p><b>Tiempo en que se espera que realice la guía</b></p>	<p>_____ minutos</p>



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

<p><b>Indicaciones</b></p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escucho y sigo la indicaciones</li> <li>• Sigo las pistas paso a paso para hacer la actividad.</li> </ul>
----------------------------	--



- Repaso la medida de protección básica contra el coronavirus, y practico el lavado de manos con la canción: **“Wash your hands song”** <https://youtu.be/dDHJW4r3eIE> si no tiene internet vea las imágenes.



- Escucho y canto la canción “Wash your hands song” con apoyo de las imágenes de power point



¿Cómo lavo mis manos en inglés?



¿Cuándo seco mis manos en inglés digo?



¿Cómo digo en inglés lave las manos antes de comer?



¿Cómo digo en inglés lave las manos en el baño?



Actividad

Preguntas para reflexionar y responder



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



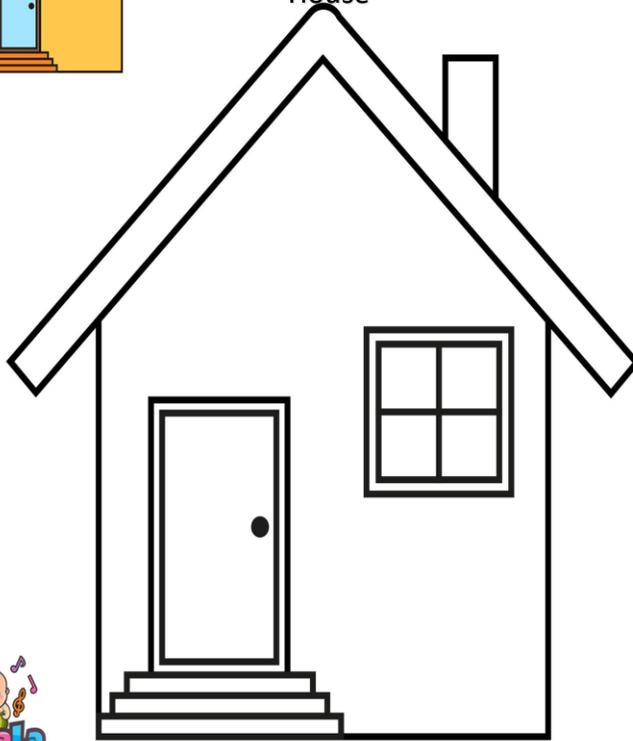
**task**

Color the picture as the example. Coloree la casa como el ejemplo.



C \_ \_ \_

House



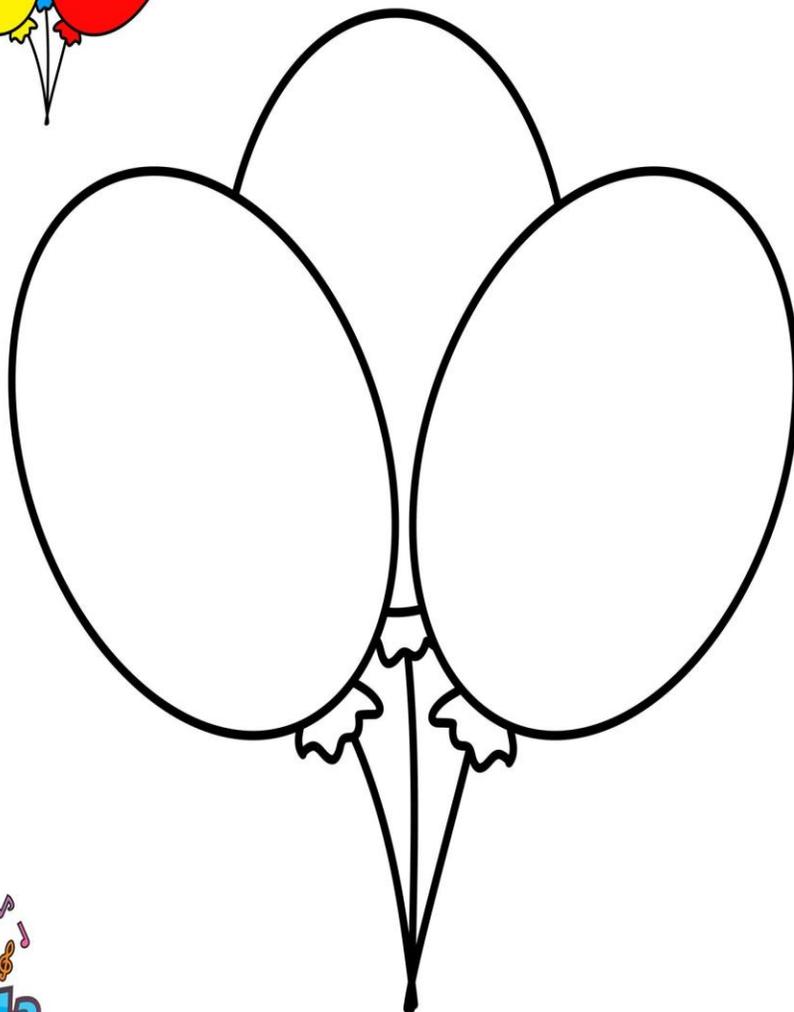
Indicaciones



Color the picture as the example. Coloree la imagen como el ejemplo.



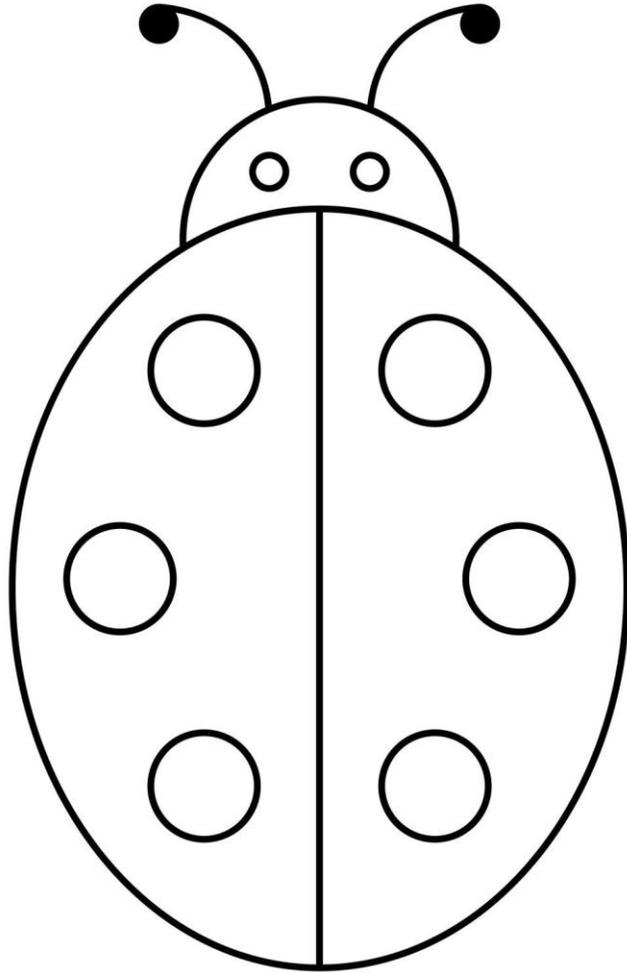
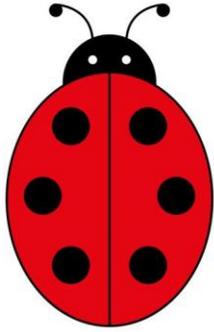
**B** \_ \_ \_ \_ \_





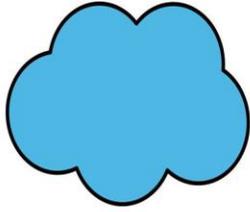
Color the picture as the example. Coloree la imagen como el ejemplo.

**B** \_\_\_\_\_

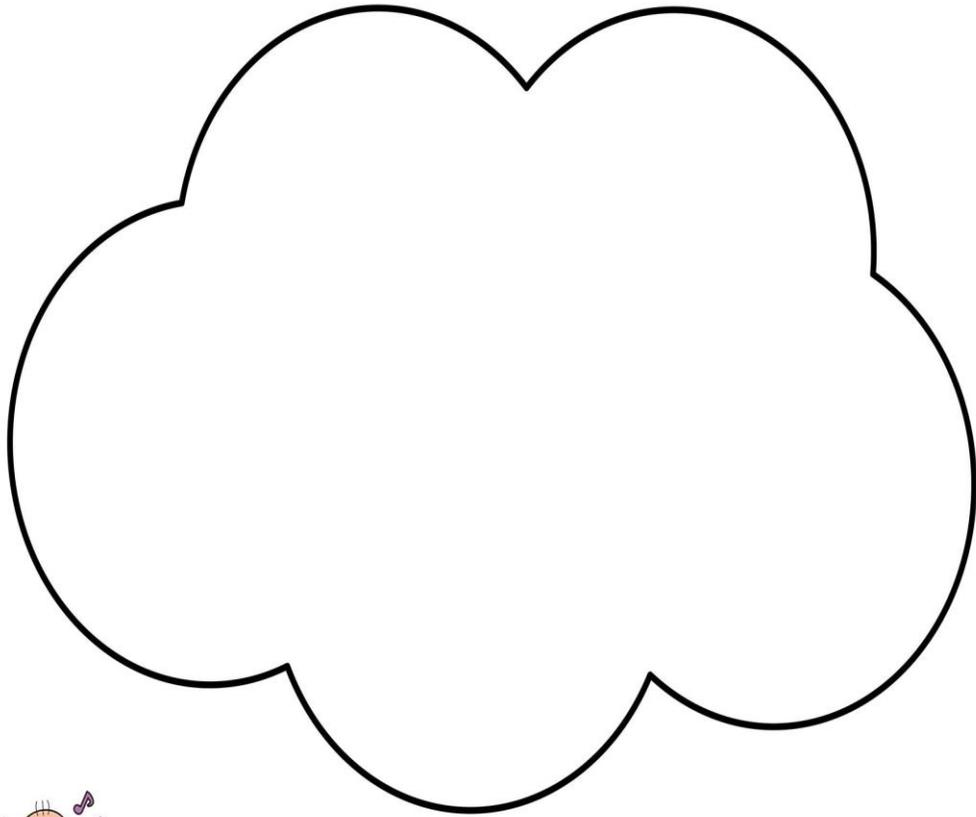




Color the picture as the example. Coloree la imagen como el ejemplo.



N \_ \_





Color the picture as the example. Coloree la imagen como el ejemplo.

Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse

**Reflexiono**

- ¿Qué información nueva recuerdo?
- ¿Qué me ayudo a recordar esa información?
- ¿Cuál fue mi parte favorita de la actividad?
- ¿Puedo compartir con otra persona lo que



aprendí?



### Autoevaluación de mi trabajo autónomo

Reviso paso a paso que hice **durante** el proceso y el avance de las actividades.

Escribo una X sobre el símbolo que considero más apropiado al responder las siguientes preguntas:

¿Escucho las indicaciones con cuidado?		
¿Identifico los saludos y despedidas al ver las imágenes?		
¿Pido ayuda de un familiar para resolver la actividad?		

#### Escala General

- 0= Yo no entendí qué hacer.
- 1= Yo entendí algo, pero tengo algunas preguntas.
- 2= Yo entendí y lo puedo hacer sin ayuda.
- 3= Yo entiendo y puedo ayudar a un amigo.

Indicadores				
¿Cómo me siento con el trabajo que hice?				
¿Puedo compartir con otra persona lo que aprendí?				
¿Puedo revisar y corregir mi trabajo?				

## Guía de trabajo autónomo

**Artes Industriales. Prof. Luis Antonio López Vargas**

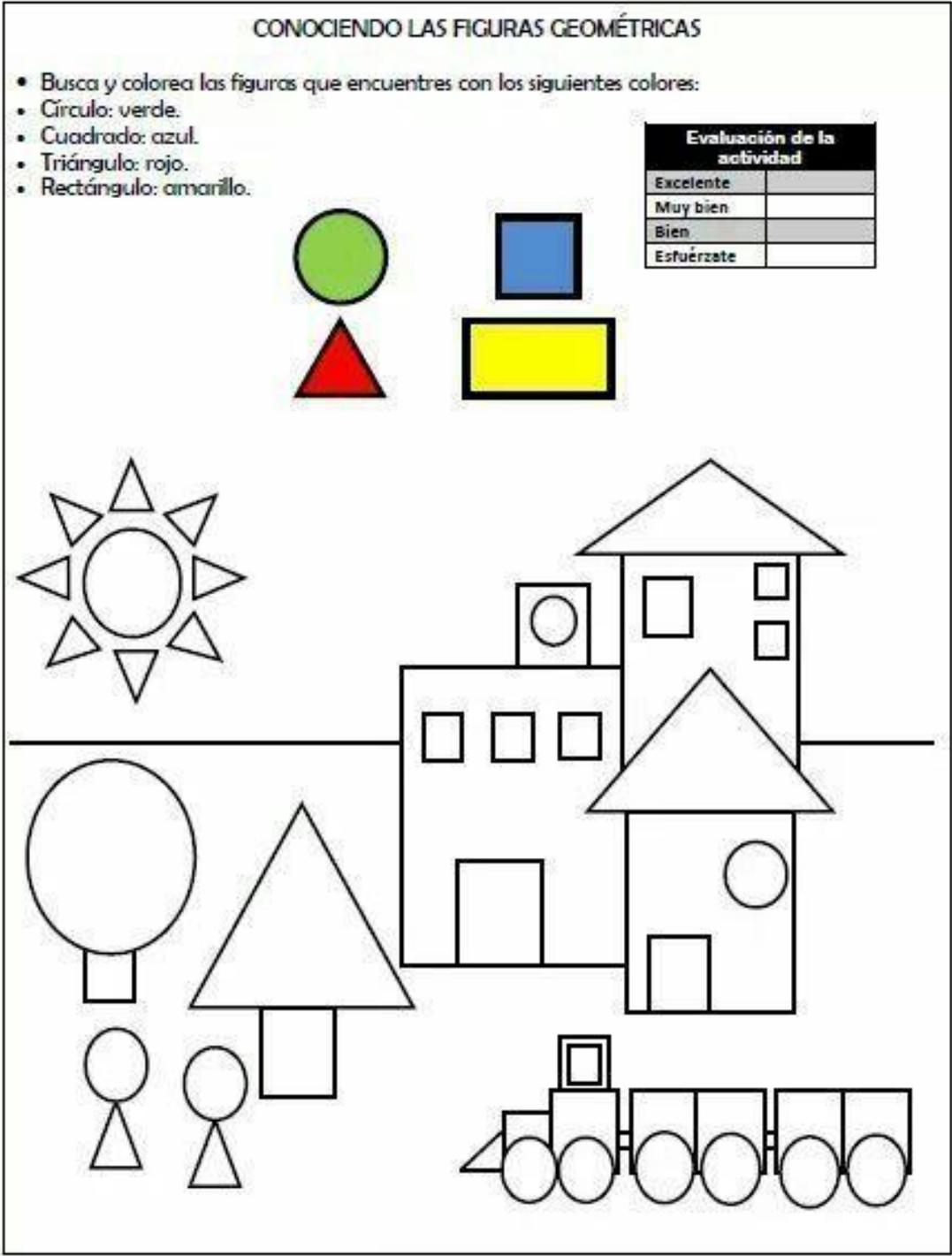
### 1. Me preparo para hacer la guía. Pautas que debo verificar antes de iniciar mi trabajo.

<b>Materiales o recursos que voy a necesitar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Materiales generales como cuaderno, borrador, lápiz, lapicero.</i></li> <li>• <i>Si tiene acceso a un teléfono o computadora puede utilizarla para buscar información, pero es opcional.</i></li> </ul>
<b>Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mesa o lugar con espacio para trabajar limpio y ordenado.</li> <li>• Buena iluminación preferiblemente natural.</li> <li>• Un lugar fresco.</li> </ul>
<b>Tiempo en que se espera que realice la guía</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>1 hora por actividad</i></li> </ul>

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

<b>Actividad 1</b>	<i>Semana 1</i>
<b>Indicaciones</b>	<i>Encierre en un círculo las herramientas que se pueden utilizar en trabajos de carpintería.</i>
<b>Actividad por realizar</b>	

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

<b>Actividad #2</b>	Semana 2										
<b>Indicaciones</b>	Siga las instrucciones para colorear según corresponda.										
<b>Actividad por realizar</b>	<p style="text-align: center;"><b>CONOCIENDO LAS FIGURAS GEOMÉTRICAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Busca y colorea las figuras que encuentres con los siguientes colores:</li><li>• Círculo: verde.</li><li>• Cuadrado: azul.</li><li>• Triángulo: rojo.</li><li>• Rectángulo: amarillo.</li></ul> <table border="1" data-bbox="1084 436 1349 600"><thead><tr><th colspan="2">Evaluación de la actividad</th></tr></thead><tbody><tr><td>Excelente</td><td></td></tr><tr><td>Muy bien</td><td></td></tr><tr><td>Bien</td><td></td></tr><tr><td>Esfuérzate</td><td></td></tr></tbody></table> 	Evaluación de la actividad		Excelente		Muy bien		Bien		Esfuérzate	
Evaluación de la actividad											
Excelente											
Muy bien											
Bien											
Esfuérzate											

Actividad # 3

Semana 3

Indicaciones

Vamos a repasar los colores:  
Coloree según corresponda

Actividad por realizar



Nombre \_\_\_\_\_

# LOS COLORES

Instrucciones:  
Colorea cada crayón del color indicado.

rojo

azul

verde

negro

amarillo

café

rosa

morado

blanco

Mrs. G. Dud Langston

Coloree de color **azul** las herramientas de corte, en **rojo** las herramientas para pintar, en **amarillo** la cinta métrica y **verde** las llaves y destornilladores.



**Preguntas para auto regularse**



- *¿Qué sabía antes de estos temas y qué sé ahora?*

---

---

- *¿Qué puedo mejorar de mi trabajo?*

---

---

---

**Ahora voy a evaluar el trabajo que realicé:**

**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?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## ARTES PLASTICAS

### 1. Me preparo para hacer la guía

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

Cuaderno de dibujo u hojas blancas. Lápiz Lapicero.	<i>El educador/a sugiere:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Materiales generales. Mesa o escritorio limpio</i></li><li>• <i>Ficha de trabajo #1</i></li><li>• <i>Lápiz de color</i></li></ul>
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	Luz preferiblemente natural. Limpio el escritorio, mesa o lugar de trabajo.
Tiempo en que se espera que realice la guía	80 minutos distribuidos durante la semana para terminar el trabajo satisfactoriamente. Semana 3



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

Indicaciones	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Cubismo descomposición de la realidad en figuras geométricas</i></li></ul>
Actividad	
Preguntas para reflexionar y responder	

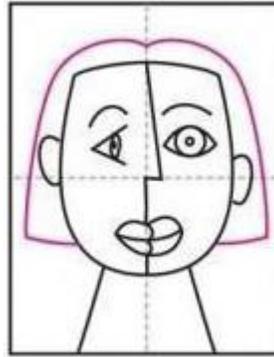


### 3. Pongo en práctica lo aprendido en clase

Indicaciones

**PARA LA SIGUIENTE ACTIVIDAD LE VOY A PEDIR AYUDA ALGUN MIEMBRO DE LA FAMILIA PARA QUE ME SUPERVISE MI TRABAJO**

- El docente suministra ficha de trabajo, de un rostro cubista el cual debo de aplicar color de la siguiente manera
  - Una parte del rostro debe ser de color azul
  - Una parte de color verde
  - Una parte del labio morado
  - Una parte del labio rojo
  - Cabello Naranja
  - Ropa morada
- Anexo 1



Con el trabajo autónomo voy a desarrollar la habilidad de aprender a aprender.

Utilizo mi habilidad en el proceso de construcción para lograr el aprendizaje.

- Voy a trabajar con un pensamiento crítico, yo como estudiante debo tener un razonamiento efectivo, que haya argumentación y debo tomar mis propias decisiones.
- ¿Qué tipo de líneas voy a trabajar en las tramas?
- ¿Cómo empiezo a realizar las tramas?

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>¿Cómo hacer mi trabajo para que me quede bien?</i></li> <li>• <i>Pedir opinión a mi familia para empezar a realizar el trabajo.</i></li> </ul>
<p>Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Seguir las pautas durante el proceso.</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Leer las indicaciones y trabajos solicitados.</i></li> <li>○ <i>Subrayar las palabras que no conoce y buscar su significado.</i></li> <li>○ <i>Se debe “devolver” a alguna indicación en caso de no haber comprendido qué hacer.</i></li> <li>○ <i>Reviso el trabajo solicitado, para ver si me faltó hacer alguna actividad.</i></li> </ul> </li> <li>• <b>Reflexión</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>¿Qué sabía antes de estos temas y qué sé ahora?</i></li> <li>• _____</li> <li>○ <i>¿Qué puedo mejorar de mi trabajo?</i></li> <li>• _____</li> <li>○ <i>¿Cómo le puedo explicar a otra persona lo que aprendí?</i></li> <li>• _____</li> </ul> </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

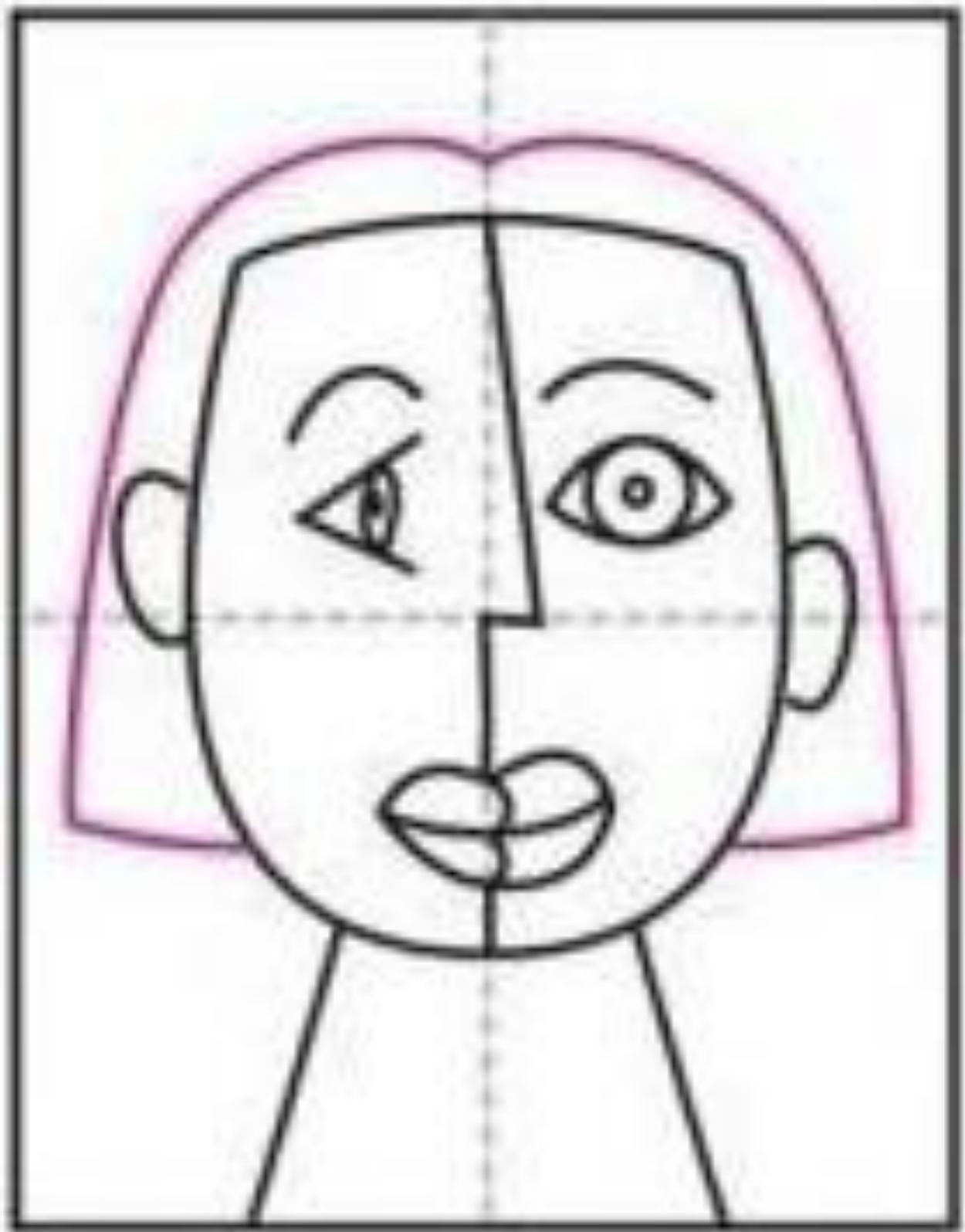
¿Leí las indicaciones con detenimiento?	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
¿Subrayé las palabras que no conocía?	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
¿Busqué en el diccionario o consulté con un familiar el significado de las palabras que no conocía?	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
¿Me devolví a leer las indicaciones cuando no comprendí qué hacer?	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 

**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?	<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?	



## Me preparo para hacer la guía

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

Cuaderno de dibujo u hojas blancas. Lápiz Lapicero.	El educador/a sugiere: <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Materiales generales. Mesa o escritorio limpio.</i></li><li>• <i>Hojas blancas o cuaderno de dibujo.</i></li><li>• <i>Pinturas o temperas</i></li><li>• <i>Marcadores de colores o lapiceros</i></li></ul>
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	Luz preferiblemente natural. Limpio el escritorio, mesa o lugar de trabajo.
Tiempo en que se espera que realice la guía	80 minutos distribuidos durante la semana para terminar el trabajo satisfactoriamente. Semana 4



### Voy a recordar lo aprendido en clase.

Indicaciones	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Leer definición de puntillismo</i></li><li>• <i>Arteterapia</i></li><li>• <i>Puntillismo</i></li></ul>
Actividad	El <b>puntillismo</b> es una técnica artística que consiste en hacer una obra mediante el uso de diminutos puntos.
Preguntas para reflexionar y responder	



### Pongo en práctica lo aprendido en clase

Indicaciones	<b>PARA LA SIGUIENTE ACTIVIDAD LE VOY A PEDIR AYUDA ALGUN MIEMBRO DE LA FAMILIA PARA QUE ME SUPERVISE MI TRABAJO</b>
--------------	--

- **Lavo y seco bien mis manos para poder trabajar**
- **Cubro con pintura una de mis manos y la coloco de forma centrada en mi hoja**
- **Lavo nuevamente m mano y dejo que seque la pintura**
- **Cuando la pintura este completamente seca, alistare una serie de colores en un platito y con mucho cuidado meteré mi dedo en la pintura y realizare diferentes puntos**



Con el trabajo autónomo voy a desarrollar la habilidad de aprender a aprender. Utilizo mi habilidad en el proceso de construcción para lograr el aprendizaje.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Voy a trabajar con un pensamiento crítico, yo como estudiante debo tener un razonamiento efectivo, que haya argumentación y debo tomar mis propias decisiones.</li> <li>• ¿Cómo visualizo las formas y trabajo la aplicación de los puntos?</li> <li>• ¿Cómo hacer mi trabajo para que me quede bien?</li> <li>• Pedir opinión a mi familia para empezar a realizar el trabajo.</li> </ul>
Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seguir las pautas durante el proceso. <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Leer las indicaciones y trabajos solicitados.</li> <li>◦ Subrayar las palabras que no conoce y buscar su significado.</li> <li>◦ Se debe “devolver” a alguna indicación en caso de no haber comprendido qué hacer.</li> <li>◦ Reviso el trabajo solicitado, para ver si me faltó hacer alguna actividad.</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>

¿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?	 

<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?	 
¿Revisé mi trabajo para asegurarme si todo lo solicitado fue realizado?	 
¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé?	 
Explico ¿Cuál fue el parte favorito del trabajo?	
¿Qué puedo mejorar, la próxima vez que realice la guía de trabajo autónomo?	

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

Materiales o recursos que voy a necesitar	Hoja blanca, tubo de cartón de papel higiénico, 12 tapas de botellas, pinturas acrílicas colores primarios (rojo, amarillo, azul), colores secundarios (verde, naranja, violeta), pincel, pañito para secar el pincel, vaso para el agua, paleta para la pintura.
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	El lugar debe ser iluminado, que tenga espacio para la movilización. Me lavo las manos con agua y jabón antes y después de realizar el trabajo.
Tiempo en que se espera que realice la guía	80 minutos



Voy a recordar lo aprendido en clase.

Indicaciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preparo el espacio para el desarrollo de la actividad</li> <li>• Quito objetos que me puedan desviar la atención</li> <li>• Realizo la actividad</li> <li>• Realizo la autoevaluación.</li> </ul>
Actividad Preguntas para reflexionar y responder	<p>Utilizando material de reciclaje.</p> <p>Las actividades de reciclaje para niños nos permiten trabajar la importancia de cuidar el medioambiente, a la vez que hacemos algo divertido junto con nuestra familia. Además, las manualidades nos permiten desarrollar nuestra imaginación, creatividad y motricidad.</p> <p>Hablo con nuestra familia de la importancia del reciclaje ya que es fundamental para generar conciencia, comprender que, por ejemplo, desechar plástico contamina el ambiente, lastima animales y daña a largo plazo a la propia sociedad, pudiendo incluso llegar a complicar nuestra supervivencia.</p>

Indicaciones Después de tener un espacio adecuado para el desarrollo de la actividad y los materiales listos se realiza lo siguiente:

Realizo la actividad que viene en el video brindado por la docente.

1. Trabajo el fondo de la obra, coloreamos con las pinturas a nuestro gusto.
2. Utilizo el tubo de cartón para hacer el florero de nuestra obra, lo coloreo a gusto, haciendo diferentes figuras y utilizando los colores primarios y secundarios.
3. Utilizo las tapas para realizar las flores, cada tapa será un pétalo de nuestra flor.



Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Disfruto de la actividad?</li> <li>• ¿Qué resultados obtuve?</li> <li>• ¿Qué puedo mejorar de mi trabajo?</li> <li>• ¿Cómo le puedo explicar a otra persona lo que aprendí?</li> </ul>

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

Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender	
Reviso las acciones realizadas durante la construcción del trabajo.	
Marco una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas	
¿Leí las indicaciones con detenimiento?	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
¿Revisé el enlace sugerido?	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
¿Desarrollé la actividad tal como fue propuesta?	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
¿Disfrute del trabajo realizado?	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 

Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender	
Valoro lo realizado al terminar por completo el trabajo.	
Marca una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas	
¿Observé mi trabajo para saber si lo realizado responde a lo planteado en la actividad?	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 

¿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?	

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

Centro Educativo: Boca Arenal. Plan Nacional  
Educador/a: Jose Ruiz González  
Nivel: **Tercer ciclo plan nacional**  
Asignatura: **Educación Religiosa**



### 1. Me preparo para hacer la guía

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

Materiales o recursos que voy a necesitar	<p>El educador/a sugiere:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Materiales generales como cuaderno, borrador, lápiz o lápices de color, etc.</i></li> <li>• <i>Puede tener un ejemplar de la Biblia o una versión en digital.</i></li> <li>• <i>Tener acceso a Internet por medio de teléfono inteligente, Tablet o computadora, para descargar los videos del sitio oficial del MEP:</i></li> </ul>
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	<i>Hacerlo en un espacio agradable o que permita desarrollar las actividades de manera adecuada. Donde se sienta bien en la sala, en el corredor, en el patio, en el comedor.</i>
Tiempo en que se espera que realice la guía	<i>80 minutos(dos lecciones o dos semanas)</i>



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

Indicaciones	<p>Para desarrollar y reflexionar esta guía de trabajo autónomo, siga las siguientes indicaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Realice los pasos sugeridos en la siguiente columna de manera individual.</i></li> <li>• <i>Posteriormente comente con su grupo familiar lo que más le llamó la atención de lo realizado en el trabajo asignado.</i></li> </ul>
Actividad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Anote o escriba, algunos peligros que pueden darse con el uso de las redes sociales(Facebook,, Watsaap, Twiiter,etc cuando se vive una situación tan terrible como la que estamos pasando. A través de algunos dibujos illustre algunas imágenes que más le han llamado la atención durante esta pandemia o haga algunas anotaciones en su cuaderno de lo que ha observado y más le ha llamado la atención en este tiempo que estamos viviendo. Puede ilustrarlo con un dibujo, o una historia.</i></li> </ul>
Preguntas para reflexionar y responder	



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

Indicaciones	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reúnase con su grupo familiar y comparta el dibujo o historia, para dialogar sobre la necesidad de usar con cuidado y responsabilidad las redes sociales y comparta oralmente los aprendizajes significativos durante el trabajo autónomo.</li><li>• Finalmente, cada estudiante puede terminar con la siguiente pregunta reflexiva: ¿qué acciones concretas puedo realizar para evitar caer en los peligros de las redes sociales?</li></ul>
Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse	<p>El educador/a:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Una vez desarrollado todas las indicaciones, con el fin valorar tu participación en el trabajo, por favor conteste de manera sincera la plantilla al final de esta columna.</li></ul>

#### Matriz de autorregulación y evaluación:

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

## Guía de trabajo autónomo

Música

Profesor: Brayan David Quesada Galeano

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

<b>Materiales o recursos que voy a necesitar</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Materiales generales como lapicero, lápiz, cuaderno de Educación Musical, hojas.</i></li><li>• <i>Un celular con cámara y música</i></li></ul>
<b>Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar</b>	Ubico un lugar donde pueda estar cómodo, con suficiente espacio, en silencio y que me permita realizar el trabajo.  Recuerdo lavarme bien las manos antes de iniciar el trabajo.
<b>Tiempo en que se espera que realice la guía</b>	80 min.

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

<b>Indicaciones</b>	El educador/a: <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Recuerdo las figuras musicales (corchea, negra, blanca y sus respectivos silencios.</i></li><li>• <i>Vamos a practicar lectura con las figuras rítmicas.</i></li></ul>
---------------------	--

<p><b>Actividad</b></p> <p>Preguntas para reflexionar y responder</p>	<p>El educador/a:</p> <div data-bbox="527 241 1421 903" style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <h2 style="color: #808000;">¿QUÉ ES LA PERCUSIÓN CORPORAL?</h2> <p style="font-size: small; color: black;">SE CONSIDERA PERCUSIÓN CORPORAL TODO AQUEL SONIDO O RITMO QUE PODEMOS HACER A TRAVÉS DE NUESTRO CUERPO. CADA UNO, COMO HEMOS VISTO TIENE SU PROPIA PRESENTACIÓN A TRAVÉS DE SU CUERPO Y CADA CUERPO SUENA DIFERENTE.</p> <p style="color: #808000; font-size: small;">¿CÓMO REALIZARLO, QUÉ PARTES DEL CUERPO?</p>  </div>
---	--

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

<p><b>Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse</b></p>	<p><i>Luego de recordar anotaré en mi cuaderno de música las siguientes preguntas:</i></p> <p><i>¿Por qué es importante la percusión corporal?</i></p> <p><i>¿Cómo qué tipo de sonidos podemos realizar?</i></p> <p><i>Seguidamente responderé estas preguntas.</i></p>
--	---

Indicaciones	<p>1- Deberán crear un ritmo sencillo pero estable utilizando la percusión corporal y deberán grabarlo con algún dispositivo como un celular.</p> <p>Este mismo ritmo deberán enseñarlo a sus familiares y comentares la importancia que tiene nuestro cuerpo en la música.</p> <p>2- Busco mi canción favorita y trato de imitar el ritmo pero con la percusión corporal.</p>
Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse	<p>Responderé en el cuaderno de música las siguientes preguntas.</p> <p>¿Por qué son importantes los sonidos?</p> <p>¿Cómo podemos elaborar un ritmo diferente entre muchas personas?</p>

Indicaciones	<p>A continuación, se presenta una canción costarricense y sancarleña de gran importancia para los habitantes de la zona y que podemos encontrar la importancia del ser costarricense.</p> <p>Deben leer con atención la letra de la canción adjunta, <b>solamente de ser posible</b> y poseen recursos tecnológicos con conectividad a internet, pueden acceder al siguiente enlace en donde escucharán la canción en su totalidad y tener una mayor claridad de la canción:</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=cXLh_CQWfIU">https://www.youtube.com/watch?v=cXLh_CQWfIU</a></p> <p>La canción es obra de Mauricio Piedra un músico, compositor y profesor de música sancarleño apasionado por el folclore y la cultura costarricense.</p> <p>Deberán leer la letra de la canción.</p> <p style="text-align: center;"><b>Yo me llamo Costa Rica</b></p> <p style="text-align: center;">A mis hijos les llaman ticos y a mí me llaman tierra de la paz y el amor, me llaman marimba tambito, soy patí, soy Calipso, yo soy tierra y sudor. Amamanto al negro en Limón y al extranjero abrigo le doy</p> <p style="text-align: center;">Me llaman montaña y cascada, soy arena bañada por dos mares y un sol. Me llaman carreta pintada soy la guaria morada,</p>
--------------	---

soy guitarra y canción.  
Quiero presentarme y decirte quien soy,  
no tengo comparación.

Yo me llamo Costa Rica, bendecida tierra tica,  
yo me llamo Costa Rica, pequeña tierra tica.

Me llaman fútbol y alegría,  
soy la pampa teñida de verdor y calor.  
Me llaman volcanes y ríos,  
tengo aliento y sonrió con mi fe puesta en Dios.

Con mi tierra fértil le doy alimento al fiel Labrador.

Me llaman montaña y cascada, soy arena bañada por dos  
mares y un sol.

Me llaman carreta pintada soy la guaria morada,  
soy guitarra y canción.

Quiero presentarme y decirte quien soy,  
no tengo comparación.

Yo me llamo Costa Rica, bendecida tierra tica,  
yo me llamo Costa Rica, pequeña tierra tica.

Yo huelo a tizón de fogón, huelo a picadillo y panbom.

Me llaman montaña y cascada, soy arena bañada por dos  
mares y un sol.

Me llaman carreta pintada soy la guaria morada,  
soy guitarra y canción.

Quiero presentarme y decirte quien soy,  
no tengo comparación.

Yo me llamo Costa Rica, bendecida tierra tica,  
yo me llamo Costa Rica, pequeña tierra tica.

### **Mauricio Piedra**

Actividad

Luego de conocer la letra de esta canción costarricense deberán responder las siguientes preguntas en el cuaderno:

Preguntas para reflexionar y responder

¿Qué representa la cultura costarricense para la sociedad?

¿Cómo podemos incentivar a las demás personas a valorar la cultura costarricense?

Indicaciones	<p>Luego de responder las preguntas, realizarán la siguiente actividad:</p> <p>-Con base a la letra de la canción y lo que en ella se expresa, <b>deben crear un poema sobre Costa Rica</b> y todo lo que en ella se encuentra como, por ejemplo: su cultura, sus comidas, su gente, su clima, su naturaleza, sus deportistas, sus artistas, su historia etc.</p> <p>-El poema debe ser de <b>10 renglones</b> y no puede contener ningún tipo de información o palabras obscenas ni de racismo, odio o que insten a la violencia.</p> <p>-Pueden crearlo en la computadora, el cuaderno o alguna hoja en blanco, y si gusta (opcional) también pueden añadir alguna imagen, recorte o dibujo que exprese lo que es Costa Rica</p>
Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse	¿Considero que el poema que realicé expresa un poco de lo que es Costa Rica?

<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"/> 
¿Repasé el material analizado en clase?	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
¿Busqué en el internet o consulté con un familiar el significado de las palabras que no conocía?	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
¿Me devolví a leer las indicaciones cuando no comprendí qué hacer?	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 

<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	
¿Utilicé toda mi creatividad para realizar mi trabajo?	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
¿Revisé mi trabajo para asegurarme si todo lo solicitado fue realizado?	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé?	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
Explico ¿Cuál fue la parte favorito del trabajo?	
¿Qué puedo mejorar, la próxima vez que realice la guía de trabajo autónomo?	



## Guía de trabajo autónomo

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

### Indicadores del aprendizaje esperado:

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



### 1. Me preparo para hacer la guía.

<b>Materiales o recursos que voy a necesitar</b>	Guía de trabajo Autónomo, computadora o teléfono.
<b>Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar</b>	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.
<b>Tiempo en que se espera que realice la guía</b>	160 min/ 4 Lecciones



### 2. Voy a recordar lo aprendido.

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



### El proceso de Toma de Decisiones:

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

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

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

1. Defino el problema
2. Busco información
3. Identifico alternativas
4. Pienso en las consecuencias y resultado

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

**Actividad**

**Actividad 1. ¿Qué son las decisiones?** Te voy a mostrar una serie de actividades o acciones. Escribe al lado de cada situación si requieren tomar una decisión o no lo requieren. Puedes colorear las imágenes.



**Ver una película** \_\_\_\_\_



**Dormirse** \_\_\_\_\_



**Asistir al colegio**

\_\_\_\_\_



**Ser picado por una abeja**

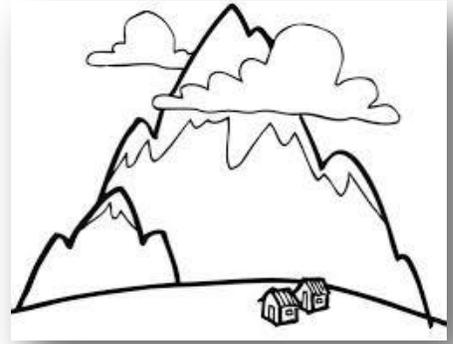
\_\_\_\_\_

**Actividad 2. Aprendiendo a decidir.** A Continuación te voy a mostrar una serie de acciones u objetos, debes de decidir cuál prefieres coloreando la imagen. Estas son decisiones a corto plazo, por qué no van a representar cambios significativos en tu futuro.

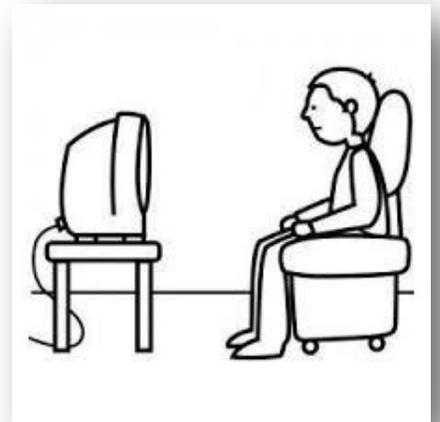
**¿Cuál elegirías?**



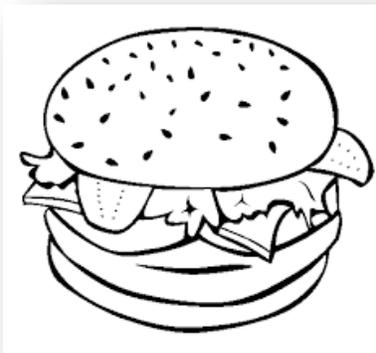
**¿Cuál elegirías?**



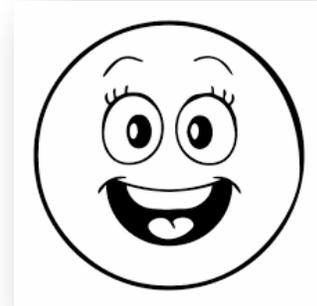
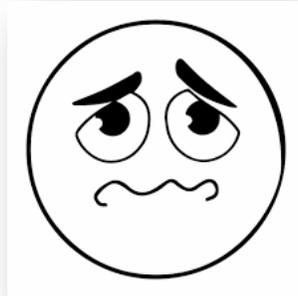
**¿Cuál elegirías?**



**¿Cuál elegirías?**



**¿Cómo te sentiste al tomar esas decisiones?**  
Colorea el emoticón que refleja lo que piensas.



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

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

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



**Actividad**

**Actividad 3.** ¿A quién acudo para tomar una decisión? Escribe en cada caso a quien acudirías tú para solicitar ayuda o información.

No sé qué deporte practicar.



\_\_\_\_\_

	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">Tengo problemas con un amigo o amiga.</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">Tengo que resolver problemas de matemáticas.</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">A quién le digo que un compañero me está molestando.</div>	<div style="margin-bottom: 10px;">→ _____</div> <div style="margin-bottom: 10px;">→ _____</div> <div style="margin-bottom: 10px;">→ _____</div>
--	---	---



### 3. Pongo en práctica lo aprendido.

**Indicaciones** Hasta el momento hemos trabajado en la importancia, proceso y forma de solucionar problemas. Parte importante de tomar decisiones es conocerse y establecer una buena comunicación.

**Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse**

#### ¿Cómo Actúo?

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

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

**Los problemas y las decisiones a las que tenemos que hacer frente en nuestra vida nos generan sentimientos de más o menos intensidad. Es importante aprender a ser reflexivos y razonar ante las situaciones que enfrentamos.**

## Guía de trabajo autónomo Informática Educativa

Educador/a: Yahaira Gamboa Villalobos

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



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

<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>	Realice un repaso de lo visto en clase: <ul style="list-style-type: none"> <li>Partes de la computadora (función y división entre dispositivo de entrada o de salida)</li> <li>Encender y apagar correctamente una computadora</li> </ul>
<b>Actividad</b> <b>Preguntas para reflexionar y responder</b>	<p><b>Partes de la computadora</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Conoces todas las partes que conforman una computadora y la funcionalidad de ellas?</li> <li>¿Sabes qué es un dispositivo o un periférico de la computadora?</li> <li>¿Reconoces cuáles dispositivos de la computadora son de entrada y cuáles son de salida?</li> </ul> <p><b>Encender y apagar correctamente una computadora</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Recuerdas la forma correcta de encender una computadora?</li> </ul>



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

<b>Indicaciones</b>	<p><b>I Parte. Pates de la computadora</b></p> <p>1. Observe el siguiente video “Dispositivos de salida y entrada” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4JfqWA4JSIq">https://www.youtube.com/watch?v=4JfqWA4JSIq</a></p>
---------------------	--

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

### DISPOSITIVOS DE ENTRADA Y SALIDA

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

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

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

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

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

- a. Seleccione de la siguiente lista con una equis (X) para qué sirven los **dispositivos de entrada**.
  - ( ) Para leer un documento
  - ( ) Para ingresar información en la computadora
  - ( ) Para imprimir un documento

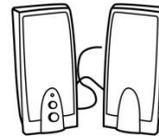
b. Encierre en un cirulo o colorea todos los **dispositivos de entrada**.



Llave maya



Ratón o *Mouse*



Parlantes



Micrófono



Impresora



Audífonos



Teclado



Cámara Web

a. Seleccione de la siguiente lista con una equis (X) para qué sirven los **dispositivos de salida**.

- ( ) Para leer un documento
- ( ) Para escuchar música
- ( ) Para extraer o sacar información en la computadora

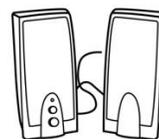
c. Ahora encierre en un cirulo o colorea todos los **dispositivos de salida**.



Llave maya



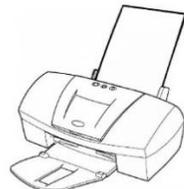
Ratón o *Mouse*



Parlantes



Micrófono



Impresora



Audífonos



Teclado



Cámara Web

- d. En la siguiente tabla clasifique con una equis (X) cada dispositivo en la casilla **entrada o de salida** según corresponda, en el caso de los que son tanto de entrada como salida debe marcar ambas casillas

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

**II Parte.** Encender o apagar una computadora.

2. Realice lectura de la siguiente información.

### PASOS CORRECTOS PARA ENCEDER Y APAGAR UN COMPUTADOR

#### Encender computadora correctamente

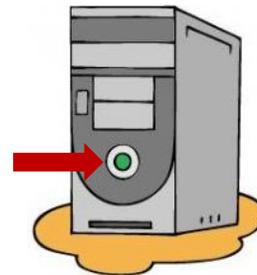
1.

Conecte la computadora a la electricidad.



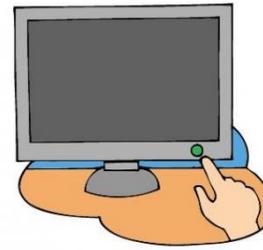
2.

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



3.

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



4.

Espera que la Windows cargue.



5.

Computadora encendida



### Apagar computadora correctamente

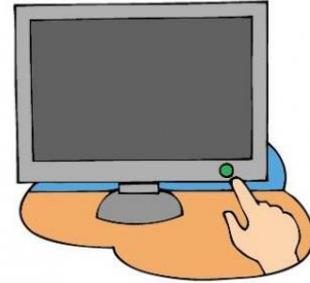
1.

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



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

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



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

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

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

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

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

**Monitor Encendido**



**Monitor Apagado**



## Guía de trabajo autónomo

Educación para el Hogar. Prof. Jeanneth Zamora Segura



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>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Crayolas</li><li>• 1 candela</li><li>• Un frasco de vidrio (Gerber)</li><li>• Una cuter</li><li>• Recipiente apto para microondas.</li></ul>
<b>Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Para realizar esta guía de trabajo, necesito la ayuda de algún miembro de mi familia, para que me lea las instrucciones y me acompañe en la resolución.</li><li>• El lugar donde se trabaje debe ser cómodo, iluminado y con espacio para colocar los materiales.</li><li>• Antes de iniciar debo lavar muy bien mis manos, así como cuando tomo mis momentos de descanso.</li><li>• Es importante que el trabajo lo realice con un adulto de mi núcleo familiar.</li></ul>
<b>Tiempo en que se espera que realice la guía</b>	Martes y miércoles.



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

<b>Indicaciones</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Los chicos realizaran la siguiente manualidad, sobre la elaboración de candelas.</li><li>• Con ayuda de un adulto responsable, trabajaré la manualidad, con mucho cuidado.</li></ul>
<b>Actividad</b> Preguntas para reflexionar y responder	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lo primero que van a hacer es medir la candela dentro del frasco que tengan, y con la cuter van a partir la candela un poquito más arriba de lo que mide el frasco, con mucho cuidado de no cortar la mecha.</li><li>• Ya tienen la candela partida a la medida deseada, ahora coloca esa candela en el recipiente y la lleva al microondas básicamente entre un minuto y medio a dos minutos para que se derrita y así puedan sacar el hilo de lo que viene siendo la mecha. Lo sacan con mucho cuidado.</li></ul>

- Vamos a pegar la mecha con cinta Scott, masquin o cualquier otra cinta que tengamos en casa que nos pueda ayudar a pegar la mecha el en interior de la superficie de abajo del frasco, se corta un pequeño cuadrado de la cinta y se pega la mecha en el centro del frasco y la parte de arriba de la mecha la vamos a sujetar con un lápiz o lapicero, dándole tres vueltas alrededor, eso nos ayuda a que la mecha se mantenga firme y en el centro del frasco.
- Van a elegir los color que quiere la vela, la cantidad de crayolas va a depender del tamaño del frasco donde las van a hacer, le van a quitar el papel en que ellas vienen envuelta.
- Van a partir en pedazos las crayolas de colores parecidos, le van a agregar un trozo de la vela anterior, lo colocan en recipientes separados y los lleva al microondas alrededor de dos minutos y medio a tres minutos, para que se derritan, de igual manera tienen que ir revisando porque depende del nivel de temperatura que tenga su microondas.
- Una vez ya derretidos lo van a mezclar muy bien, con algún palito que tengan en casa, o cucharita.
- Cuando este bien mezclado la van a vaciar en el recipiente de vidrio que tenían con la mecha, y van a esperar alrededor de veinte minutos, que la cera quede totalmente seca, para poder así colocar encima el siguiente color, este paso se repite dependiendo de ustedes, de cuantos colores quieren que tenga la vela.



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

#### Indicaciones

- Una vez leído las indicaciones anteriores con mi núcleo familiar, llevo a cabo la elaboración de la candela.

#### Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender

Reviso las acciones realizadas **durante** la construcción del trabajo. Marco una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas

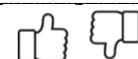
¿Leí las indicaciones con detenimiento?



¿Repasé el material analizado en clase?



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



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



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

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

¿Utilicé toda mi creatividad para realizar mi trabajo?



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



¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé?



Explico ¿Cuál fue la parte favorito del trabajo?

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

## Guía de trabajo autónomo

### EDUCACION FISICA

Institución: Liceo Boca de Arenal

Profesor: Danny Aguilar Canales.

Nivel: 9°

#### 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: <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>
<b>Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar</b>	Espacio limpio y desinfectado (sala de la casa, corredor) de aproximadamente unos 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)

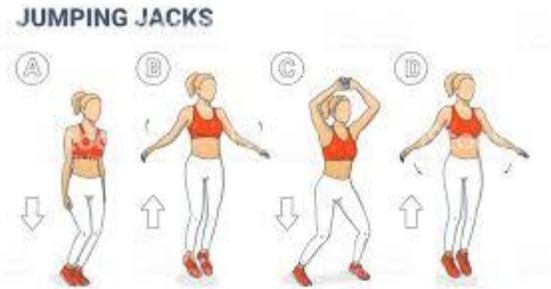
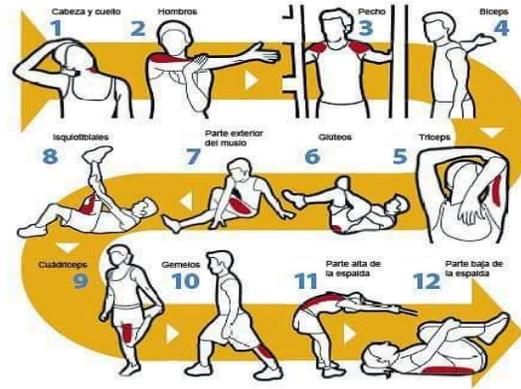
#### 2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

<b>Indicaciones</b>	El educador/a:  Nombre de la unidad: "Cuidándome y entrenándome en mi entorno"  Reconoce por medio de la ejecución de rutinas, los conceptos y formas de estructurar los procesos de entrenamiento y cualidades físicas.
---------------------	--

<p><b>Actividad</b></p> <p>Preguntas para reflexionar y responder</p>	<p>El educador/a: El educador/a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Por qué debo calentar al iniciar una actividad física?</li> <li>¿A qué edad debo hacer actividad física y para qué?</li> <li>Qué entiende por principios del entrenamiento deportivo?</li> </ul> <p>Principios básicos del entrenamiento a- Por medio de un plenario se discute acerca de cuáles son los principios del entrenamiento (frecuencia, intensidad, tiempo tipo de actividad, progresión y variedad), guiados por el o la docente.</p>
---	--

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

<p><b>Indicaciones</b></p>	<p>El educador/a:</p> <p>Redacta indicaciones claras que especifique que debo hacer, cómo hacerlo, donde plasmar el trabajo y que materiales requiere.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mediante rutina de entrenamiento funcional y desarrollar una diferente a lo largo de los días de la semana o alternando los días (un día realiza actividad física, otro día descansa). Estas rutinas pueden ser compartidas con la familia e intentar ajustarlas a las capacidades de cada miembro de la familia que participe en las sesiones de actividad física.</li> </ul>
<p><b>Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Calentamiento:</b></li> <li>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.</li> <li><b>El estiramiento:</b> 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</li> </ul>



Tijeras (50)

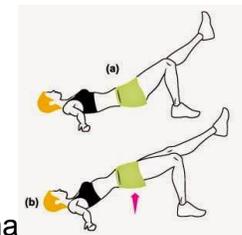
sentadilla con salto (35)



Aduccion pierna(50)

 Aducción de pierna en posición lateral

punteo glúteo elevación pierna



Abdominales y bicicleta(30)



lagartija(20)



Descanso e hidratación(3m)



saltos laterales(35)



Plancha(1min)



burpie(20)



## 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:** Noveno año  
**Asignatura:** Educación Física



### 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>	<b>El educador/a sugiere:</b> <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>
<b>Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar</b>	Espacio limpio y desinfectado (sala de la casa, corredor) de aproximadamente unos 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 (30 minutos diarios a 60 minutos diarios).
<b>Recopilación de evidencias</b>	Recomiendo que se realice por medio de un portafolio (puede llevar fotos, tiempos, informe de avances de la actividad) / Explicar que es un portafolio.

Indicaciones

### 1. Indicaciones:

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

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

<p>Actividad</p> <p>Preguntas para reflexionar y responder</p> <p>Indicaciones.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b><u>Reflexionar y responder:</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Después de buscar en el diccionario u otro medio el concepto de algunas palabras para ubicarse en el trabajo que va a realizar, el estudiante analiza lo que significan e interioriza los diferentes conceptos.</li> </ul> </li> <li>2. <b>Se le pregunta:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ¿Analice y comente que es salud?</li> <li>● ¿Porque es importante estar bien (sanos) de la salud?</li> <li>● ¿La alimentación aporta un papel importante o no para estar saludables?</li> <li>● ¿Qué debo hacer además de comer bien para estar bien de salud?</li> <li>● ¿Porque es importante el ejercicio?</li> <li>●</li> </ul> <p><b><u>“Conteste estas preguntas fáciles de reflexión en el cuaderno, su respuesta es importante”</u></b></p> <p style="text-align: center;"><a href="https://youtu.be/x1f2EgT5if8">https://youtu.be/x1f2EgT5if8</a></p> </li> </ol>
---	--

1-El estudiante deberá con botellas de agua llena de arenal deberá realizar flexiones con ambos brazos por un período de 3 min, descansar un minuto y volver a realizar la rutina brazos por un tiempo de dos minutos según muestra la imagen anterior

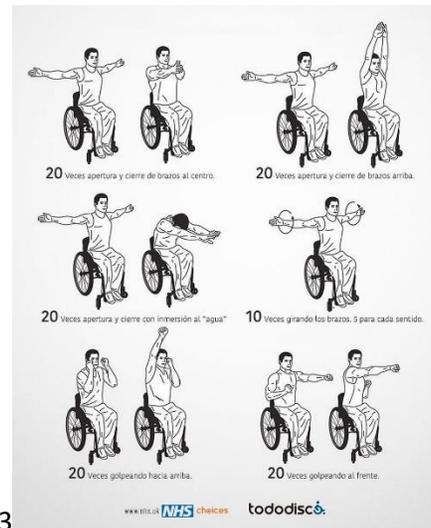


2- el estudiante deberá realizar trabajo con una pesa, sino dispone de ellas(sino con palo de escoba donde se colocaran galones de leche rellenos de agua o areana) deberá hacer flexiones con sus brazos hasta alcanzar las sumada de 80 flexiones entre cada brazo, teniendo una segunda ronda de 40 flexiones en cada uno de sus brazos.



## Rutina de ejercicios

El estudiante deberá realizar cada ejercicio con un periodo de tiempo de un minuto por ejercicio.



3

Deberá de realizar lanzamientos de balón, con lo disponga contra un objeto fijo y atajar el balón sucesivamente en 50 repeticiones

