



**Liceo Boca de Arenal**

# Guía de trabajo autónomo No. 3

**2020**

8°

**Octavo**  
**Plan Nacional**

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

## Guía de trabajo autónomo

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

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

|                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Indicaciones</b>                                                                                                                      | <p>A continuación te presentare el siguiente tema: <b>“Formas de relieve de la provincia donde vivo”</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Leo la siguiente información sobre el tema en estudio</li> <li>✓ Realizo las actividades propuestas por la docente</li> <li>✓ Observo la imagen</li> <li>✓ Recorto y pego en mi cuaderno</li> <li>✓ Respondo las preguntas propuestas</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p><b>Actividad</b></p> <p>Lectura del tema en estudio</p> <p>Preguntas para reflexionar y responder</p> <p><b>Observo la imagen</b></p> | <p><b><u>El Relieve</u></b></p> <p>El relieve es un término que se refiere a las diferentes formas que presenta la superficie de la Tierra, por ejemplo: llanura, rio, valle, montaña y volcán.</p> <p>Las personas vivimos y realizamos las actividades sobre el relieve. Por ejemplo, construimos pueblos, sembramos, extraemos materiales como arena y piedra de los ríos y así también aprovechamos los demás recursos naturales. Estas actividades se desarrollan de acuerdo con la forma del relieve y el clima del lugar.</p> <p><b><u>Formas de Relieve que se ubican en mi cantón</u></b></p> <p>Volcán, llanura, rio y montaña</p> |

**Respondo**



¿Cuáles formas del relieve observo en la imagen?

¿Cuáles formas del relieve, representadas en la Imagen, se aprecian en mi comunidad?

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

**Indicaciones**

**Actividad #1**

Del 08 al 12 de junio

- .Trabajo en mi cuaderno
- Dibujo el relieve de mi comunidad
- Estudio las características de las formas del relieve de mi país



Volcán

Son aberturas en la superficie de la Tierra. De sus profundidades sale lava, rocas, ceniza y gases. Algunas veces tiene forma cónica ▲



Ríos

Son corrientes de agua que se originan en las montañas y que desembocan en otros ríos, mares, lagos u océanos



Montañas

Son elevaciones del terreno



Llanura

Son tierras extensas, planas o ligeramente onduladas, de poca altura sobre el nivel del mar y recorridas por ríos



Valle

Son partes bajas de la superficie terrestre. Están rodeados de montañas que son recorridos por uno o varios ríos



Costa

Son partes de la superficie terrestre emergida que entran en contacto con los mares o los océanos

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

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Indicaciones          | <p>➤ <b>Leo el siguiente texto y realizo la actividad</b><br/> <b><u>“Admirando el relieve”</u></b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Actividad # 2</b>  | <p>Observo por la vereda a la orilla del camino, una montaña alta y verde que ilumina.<br/> Juntas las montañas una cordillera arman, lindas y hermosas el paisaje engalanan.<br/> Arrullando con sus aguas un río recorre el valle, brincando y saltando atraviesan el puente que está en la calle.<br/> Así es el paisaje de mi comunidad, un lugar hermoso donde compartimos en unidad.</p>                                                                                                                                                       |
| Del 15 al 19 de junio | <p>➤ <b>Respondo</b></p> <p>➤ <b>¿Cuáles formas de relieve se mencionan en la lectura anterior?</b></p> <hr/> <p>➤ <b>Ilustra, en tu cuaderno con recortes o dibujos, la forma del relieve que se mencionan. Escribe una característica de cada una.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Llanura</li> <li>✓ Costa</li> <li>✓ Montaña</li> </ul> <p>➤ <b>Con ayuda de mis padres, leo los enunciados. Asocio por medio de líneas, los enunciados expuestos en la columna izquierda, con el concepto que corresponde a la derecha</b></p> |

Son tierras casi planas

De poca altura sobre el nivel del mar ° Cordillera

Hilera de montañas

enlazadas entre sí ° Río

Corriente de agua que

Se origina en las montañas ° Llanura

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

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Indicaciones          | <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Observo las imágenes y escribo, en el paréntesis, la letra que relaciona cada forma de relieve con su ilustración.</li></ul>                                                                                           |
| Actividad # 3         | <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Escribo la respuesta correcta a cada adivinanza en el espacio asignado.</li><li>➤ Observo el siguiente croquis de mi cantón e identifico las formas de relieve usando la simbología del color que se indica:</li></ul> |
| Del 22 al 26 de junio | <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Celeste: ríos</li><li>✓ Café: montañas</li><li>✓ Verde: llanuras, volcanes y cordilleras</li></ul>                                                                                                                     |

a- Montaña ( )



b- Volcán ( )



c- Llanura ( )



d- Costa ( )



e- Valle ( )



f- Ríos ( )



Adivina



Desde el día en que nací, corro y corro de noche y de día hasta llegar al mar

---

Tierras verdes y planas, de muy poca altura. Dedicada a la ganadería y también a la agricultura

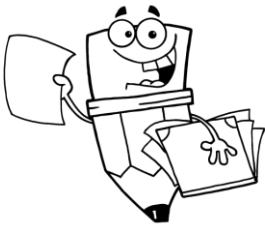
---

Una abertura en la corteza que cada cierto tiempo despierta, lava, gases y rocas arroja

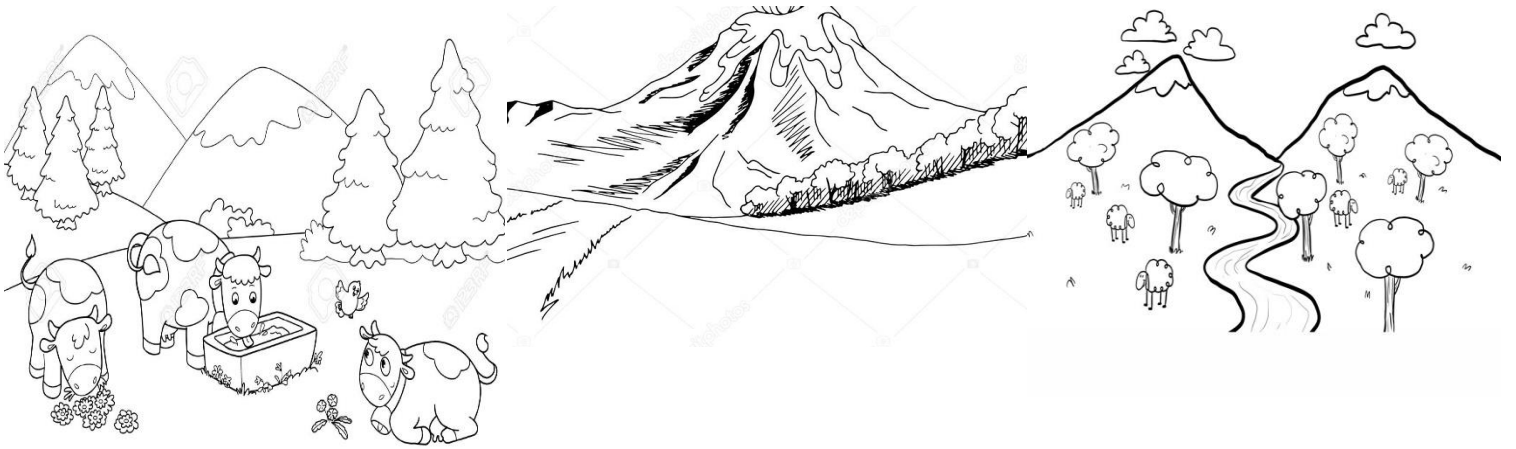
---

En mí mueren los ríos, y por mí los barcos van, muy breve es el nombre mío, tres letras tiene, no más.

---



Coloreo



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

### 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>Textos Literarios</b>”</li><li>• En el cuadro adjunto , podemos encontrar ejemplos de textos Literarios</li></ul> <div><div><b>Textos Literarios</b></div><div><b>Narrativos literarios</b><ul style="list-style-type: none"><li>a) Cuentos</li><li>b) Leyendas</li><li>c) Novelas</li><li>d) Fábulas</li></ul></div></div>                                                                                    |
| <b>Actividad</b><br>Lectura del tema en estudio<br><br>Preguntas para reflexionar y responder<br><br><b>Respondo</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• En la segunda guía te presente el cuento y la leyenda, en esta tercer guía compartiremos una novela y una fabula</li><li>• Espero y disfrutes de su lectura</li></ul> <div><div>✓ La Novela: <u>La novela es un relato literario de ficción (aunque puede estar basado en relatos histórico</u></div><div>✓ La fábula: Las <b>fábulas</b> son cortas y breves narraciones literarias terminan siempre <b>con</b> un mensaje de enseñanza o moraleja de</div></div> |

|  |                                                                                       |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  | carácter instructivo, cuyos personajes casi siempre son animales u objetos ficticios. |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------|

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

|                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Indicaciones</b><br><b>Actividad #1</b><br>Del 08 al 12 de junio | <b>Actividad # 1</b> <u>Novela “El viejo y el mar” - Ernest Hemingway</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Leo o escucho con atención la lectura de la Novela</b></li> <li>➤ <b>Completamos la guía de preguntas para trabajar la novela</b></li> <li>➤ <b>Contesta con respuestas claras y completas</b></li> </ul> |
|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### “El viejo y el mar” - Ernest Hemingway

##### **Fragmento**

Un viejo lobo de mar está pasando una racha de mala suerte: hace 84 días que no logra capturar un solo pez. Todos los habitantes del pueblo se burlan de él, excepto un niño, que le mira y ayuda.

Ambos deciden que el día siguiente será bueno para la pesca del pez espada.

Todavía es de noche cuando se levanta, prepara los aparejos y se lanza a la mar con su pequeña barca. En alta mar, el viejo pone diversas carnadas.

De pronto, la línea comienza a moverse. El viejo no puede controlarla. Se trata de un gigantesco pez espada. Cuatro horas más tarde, el pez se sacude en la superficie del agua y arrastra a la barca.

El viejo lo sostiene con el sedal enrollado alrededor del cuerpo.

No hay tierra a la vista. Ahora, mar adentro, el viejo sostiene en su línea al pez más grande que jamás había visto.

El viejo y el mar es una novela escrita por Ernest Hemingway en 1951 en Cuba y publicada en 1952. Fue su último trabajo de ficción importante publicado en vida y posiblemente su obra más famosa.



|                                                                     |                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Indicaciones</b><br><b>Actividad #1</b><br>Del 08 al 12 de junio | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Guía para trabajar la novela “El viejo y el mar”</b></li> <li>➤ ¿Cómo se apoda el hombre de la novela?<br/>_____</li> <li>➤ ¿Por qué razón se le dice ese apodo?</li> </ul> |
|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Actividad #2 | <hr/> <p>4-¿Cuál es el motivo por el cual las personas se burlan de él?</p> <hr/>                                                                                                                                                                                                         |
|              | <hr/> <p>5-¿Qué tipo de pez pescó?</p> <hr/>                                                                                                                                                                                                                                              |
|              | <p><b>Escribe un final a la novela:</b><br/> El viejo lo sostiene con el sedal enrollado alrededor del cuerpo. No hay tierra a la vista. Ahora, mar adentro, el viejo sostiene en su línea al pez más grande que jamás había visto...</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |
|              | <p><b>Actividad # 2 <u>Fábula "El Cuervo y el Zorro - Jean de La Fontaine"</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Leo o escucho con atención la lectura de la Novela</b></li> <li>➤ <b>Completo la guía de Trabajo de la Fábula</b></li> </ul>                           |
|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

### **"El Cuervo y el Zorro - Jean de La Fontaine"**

Estaba un señor Cuervo posado en un árbol, y tenía en el pico un queso. Atraído por el tufillo, el señor Zorro le habló en estos o parecidos términos: "¡Buenos días, caballero Cuervo! ¡Gallardo y hermoso sois en verdad! Si el canto corresponde a la pluma, os digo que entre los huéspedes de este bosque sois vos el Ave Fénix."

Al oír esto el Cuervo, no cabía en la piel de gozo, y para hacer alarde de su magnífica voz, abrió el pico, dejando caer el queso.

El Zorro la agarró, y le dijo: "Aprended, señor mío, que el adulator vive siempre a costas del que le atiende; la lección es provechosa; bien vale un queso."

El Cuervo, avergonzado y mohíno, juró, aunque algo tarde, que no caería más en el la trampa.

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

**Indicaciones**  
**Actividad #2**  
Del 15 al 19 de junio

- Guía para Trabajar la fábula "El Cuervo y el Zorro - Jean de La Fontaine"
- Completa el cuadro con la información del texto

| Personajes | Lugar | Situación | Desenlace |
|------------|-------|-----------|-----------|
|            |       |           |           |

Recuerda



**Personajes:**

Realizan las acciones en el texto. Se presentan características que nos permiten conocer cómo son y su comportamiento

**Desenlace:**

Es la forma en cómo se resuelve o a cabo la acción ocurrida

**Ambiente o lugar:**

Es el lugar donde se desarrollan los hechos

**Moraleja:**

Es una lección o enseñanza que se deduce de algo, especialmente de un cuento o de una fábula.

**Situación o conflicto:**

Son los hechos o los eventos que se presentan y que viven los personajes.

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

**Indicaciones**

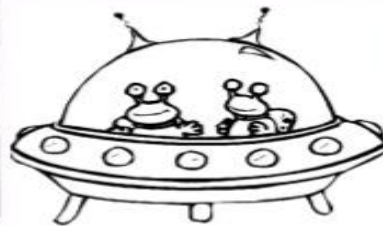
- Escribe la moraleja de la fábula:

Actividad# 3

Actividad # 3 Crea tu propio cuento

- Recorta
- Arma
- Colorea si gustas
- Con este cubo que armaras, crea tu propio cuento.
- Puedes narrarlo a tus padres o hermanos y luego transcribirlo
- Se muy creativo (a)
- Ponle un título a tu cuento

**CUBOS  
PARA  
CUENTOS**



**PERSONAJES**

Reina  
Extraterrestres  
Momia  
Bruja  
Rey  
Príncipe/caballero

[illegible]

## Guía de trabajo autónomo

CIENCIAS. Prof. Leonela María Quirós Rojas

### 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>                | Material impreso enviado por mi docente, el cuaderno que utilizo en el colegio en cada materia, borrador, regla, lápiz o lápices de color, revista o periódicos, cartulina o hojas blancas.<br>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> | 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>              | Aproximadamente 40 minutos por semana.                                                                                                                                                                                                                                            |

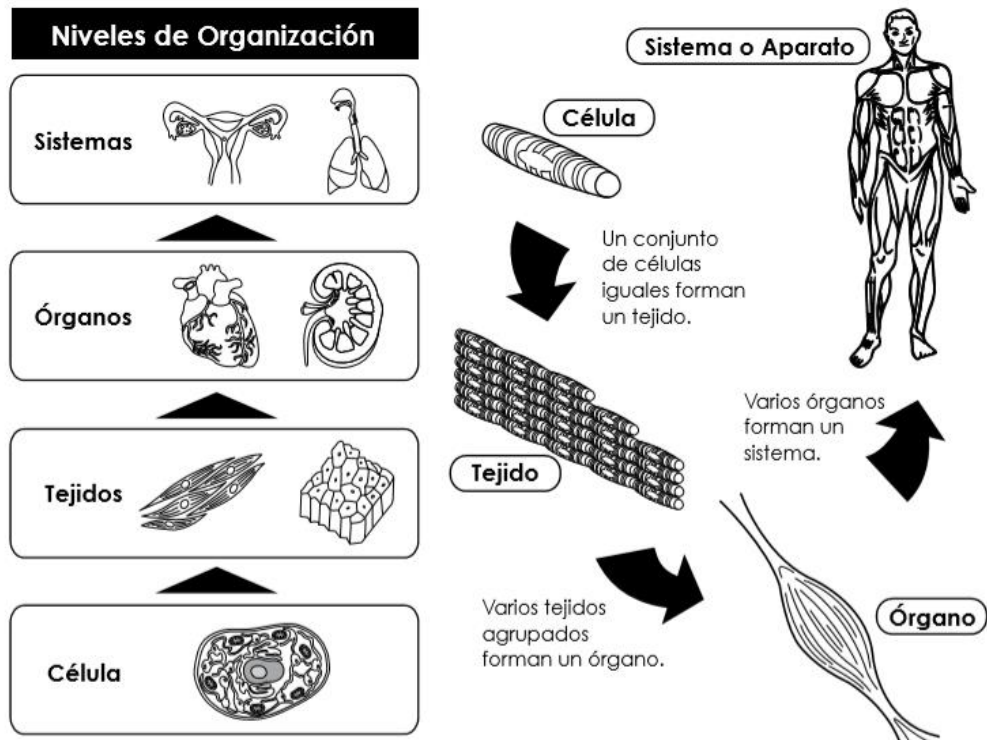
### 2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

|                     |                                                                                                                                                                                             |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Indicaciones</b> | Lea con detenimiento cada instrucción.                                                                                                                                                      |
| <b>Actividad</b>    | Si cuento con internet observo el siguiente video:<br>Como funciona nuestro cuerpo<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=zabVr2bGrik">https://www.youtube.com/watch?v=zabVr2bGrik</a> |

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

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Indicaciones</b> | Se les envía material proyectado para trabajar tres semanas:<br>1. <b>Semana 1:</b> Del 08 al 12 de junio<br>2. <b>Semana 2:</b> Del 15 al 19 de junio<br>3. <b>Semana 3:</b> Del 22 al 26 de junio<br>Al finalizar cada trabajo asignado si gusta puede enviar una fotografía a la docente, si tiene consultas acerca de los trabajos enviados la docente está a disposición de responder y aclarar dudas al WhatsApp 87714071. |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Actividad:**  
**Semana 1:**  
 Del 08 al 12 de junio



El cuerpo humano es un todo formado por muchos sistemas, órganos, tejidos y células que funcionan coordinadamente. Estos dependen unos de otros para mantener las funciones adecuadas, por ende, un organismo sano y lleno de vida.

### Los sistemas del cuerpo humano:

Un conjunto de órganos trabaja de manera coordinada forman un sistema.

### Características de algunos sistemas del cuerpo humano:

#### Sistema oseo:



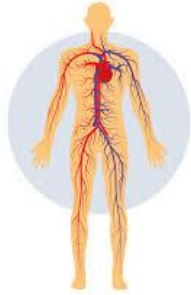
Está constituido por los huesos. Da soporte al cuerpo y participa en la locomoción. Posibilita el movimiento. Protege órganos vitales como el cerebro, el corazón y los pulmones. Almacena calcio y fósforo. Está formado por células osteoprogenitoras que generan los tejidos óseos.

#### Sistema muscular:



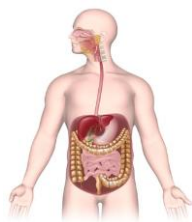
Permite los movimientos del cuerpo, pues muchos músculos tienen la capacidad de contraerse voluntariamente. Actúa también en procesos en los que suceden movimientos involuntarios como la respiración. Está constituido por células musculares estas a su vez generan órganos como los músculos y el corazón.

### **Sistema circular:**



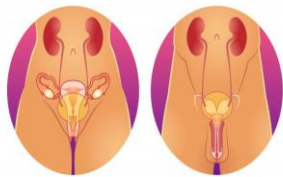
Lleva el oxígeno y los nutrientes a los tejidos corporales y se encarga de retirar los desechos que estos producen. Conduce la sangre oxigenada, desde el corazón a los órganos y tejidos del cuerpo. Está formado por órganos como el corazón, las arterias, las venas y los vasos capilares. Entre los tejidos que lo conforman están el muscular, el sanguíneo y el epitelial. Algunos tipos de células que lo integran son los glóbulos rojos, plaquetas y los glóbulos blancos.

### **Sistema digestivo:**



Su función es digerir las complejas moléculas de los alimentos, para convertirlas en moléculas más sencillas que puedan absorberse mediante la digestión mecánica o química. Además, elimina los desechos sólidos del cuerpo. Posee órganos como la boca, la faringe, el esófago, el intestino grueso y delgado. Dichos órganos están formados por tejido muscular, conjuntivo y epitelial. Por lo tanto, está formado por células musculares, entre otras.

### **Sistema reproductor:**



Se encarga de la formación de células sexuales (ovulo y espermatozoide) y de la reproducción de la especie. Los órganos de este sistema, en los hombres son: Vesículas seminales, próstata, pene, testículos, conductos deferentes y uretra. En la mujer: la vagina, trompas de Falopio, útero, ovarios y vulva. Estos órganos están formados por tejidos como el sanguíneo, el muscular, el epitelial, entre otros.

### **Sistema respiratorio:**



Es el responsable del intercambio gaseoso con el medio exterior. Incorpora al organismo oxígeno y elimina dióxido de carbono. Los órganos que lo conforman son la nariz, fosas nasales, faringe, laringe, tráquea, bronquiolos, alveolos y pulmones. Estos órganos están formados por tejido muscular, cartilaginoso, epitelial y conjuntivo. Está formado por células musculares entre otros.

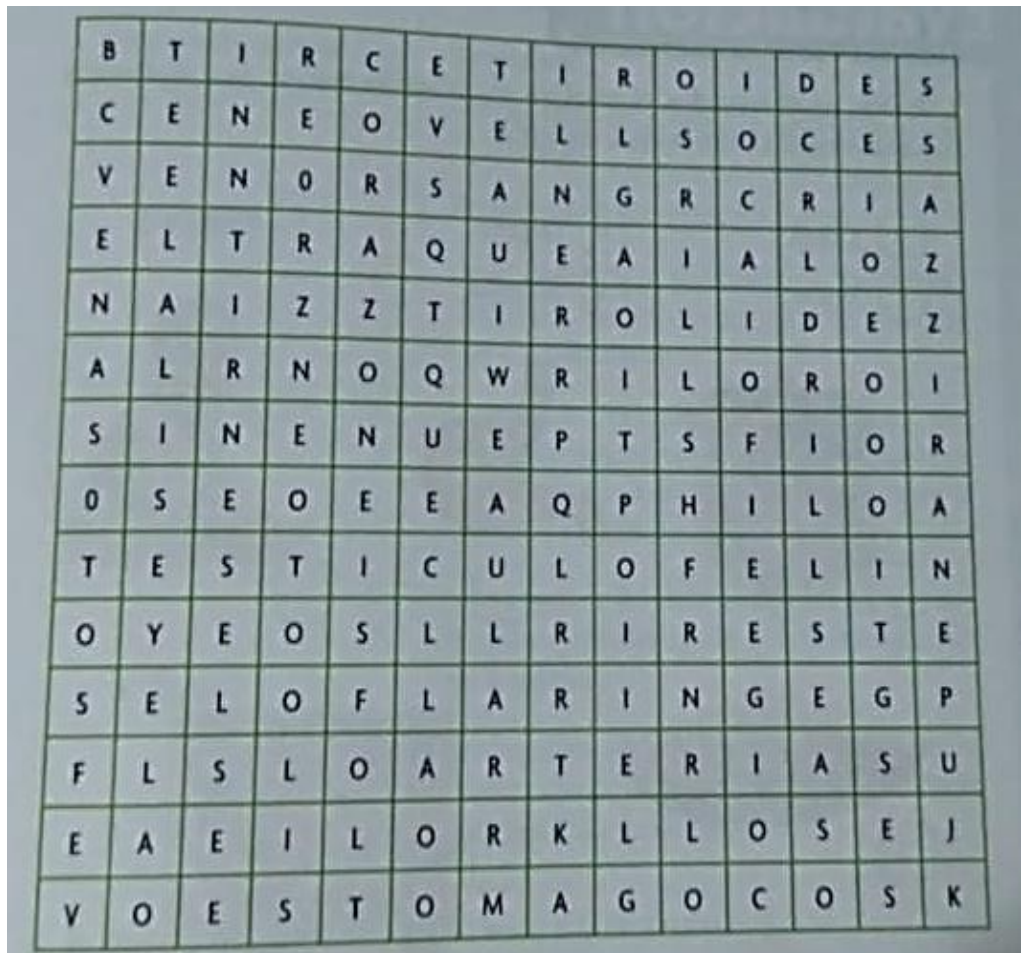
Complete el siguiente cuadro.

| Sistema      | Función | Está formado por |         |        |
|--------------|---------|------------------|---------|--------|
|              |         | Órganos          | Tejidos | Célula |
| Óseo         |         |                  |         |        |
| Muscular     |         |                  |         |        |
| Circulatorio |         |                  |         |        |
| Respiratorio |         |                  |         |        |
| Digestivo    |         |                  |         |        |
| Reproductor  |         |                  |         |        |

**Actividad:****Semana2:**

Del 15 al 19 de junio

Encierro en la sopa de letras el nombre de nueve partes del cuerpo humano.



Menciona dos ejemplos para cada nivel de organización:

Órgano: \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_

Tejido: \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_

Sistema: \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_

De los órganos que encontré en la sopa de letras cuales son parte del sistema respiratorio:

---

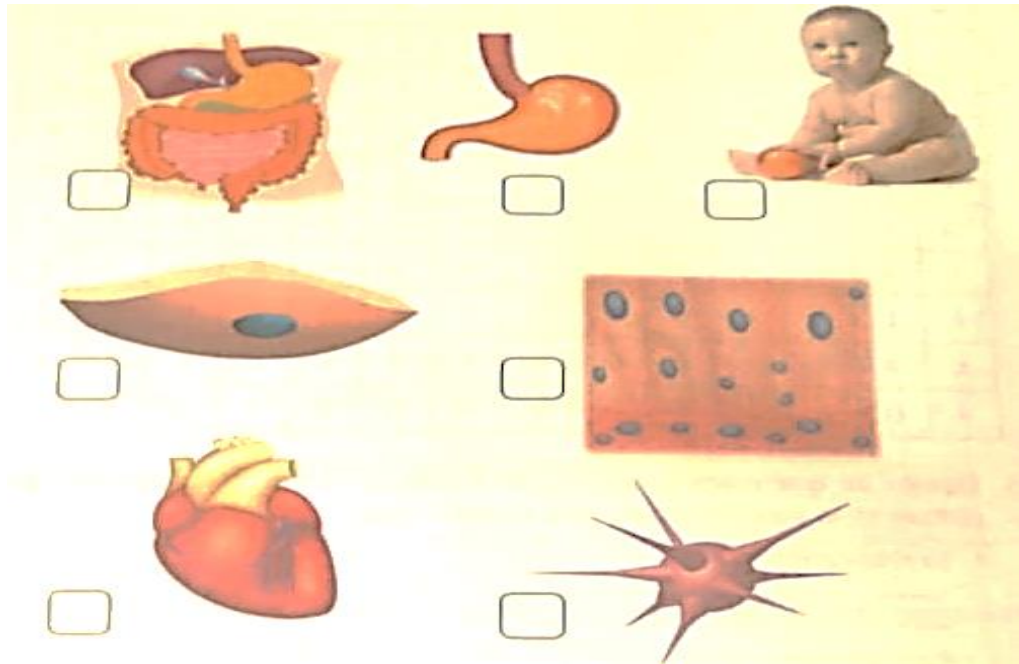
---

---

**Actividad:**  
**Semana 3:**  
 Del 22 al 26 de  
 junio

Escribo en el recuadro el nivel de organización interna que representa cada imagen.

Utilizo las claves: **C**= Célula **O**= órgano **I**=Individuo **T**= tejido **S**=Sistema



Menciono dos ejemplos para cada nivel de organización:

Sistema: \_\_\_\_\_

Órgano: \_\_\_\_\_

Tejido: \_\_\_\_\_

Célula: \_\_\_\_\_

Individuo: \_\_\_\_\_

Escribo dos órganos que pertenezcan a cada sistema:

| Sistema      | Órgano | Sistema   | Órgano |
|--------------|--------|-----------|--------|
| Respiratorio |        | Muscular  |        |
| Circulatorio |        | Oseo      |        |
| Reproductor  |        | Digestivo |        |

## Guía de trabajo autónomo

**MATEMÁTICAS.** Prof. Leonela María Quirós Rojas

**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>                | Material impreso enviado por mi docente, el cuaderno que utilizo en el colegio en cada materia, borrador, regla, lápiz o lápices de color, revista o periódicos, cartulina o hojas blancas.<br>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>              | Aproximadamente 40 minutos por semana.                                                                                                                                                                                                                                             |

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

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Indicaciones</b> | Lea con detenimiento cada instrucción.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Actividad</b>    | Tema: Teoría de los números:<br>Si cuento con internet observo los siguientes videos:<br>Números pares e impares<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=NFFtPW94tbg">https://www.youtube.com/watch?v=NFFtPW94tbg</a><br>¿Qué es un múltiplo y divisor?<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=YW_04Esg4QQ">https://www.youtube.com/watch?v=YW_04Esg4QQ</a> |

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

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Indicaciones</b> | Se les envía material proyectado para trabajar dos semanas:<br>1. <b>Semana 1:</b> Del 08 al 12 de junio<br>2. <b>Semana2:</b> Del 15 al 19 de junio<br>3. <b>Semana 3:</b> Del 22 al 26 de junio<br>Al finalizar cada trabajo asignado si gusta puede enviar una fotografía a la docente, si tiene consultas acerca de los trabajos enviados la docente está a disposición de responder y aclarar dudas al WhatsApp 87714071. |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

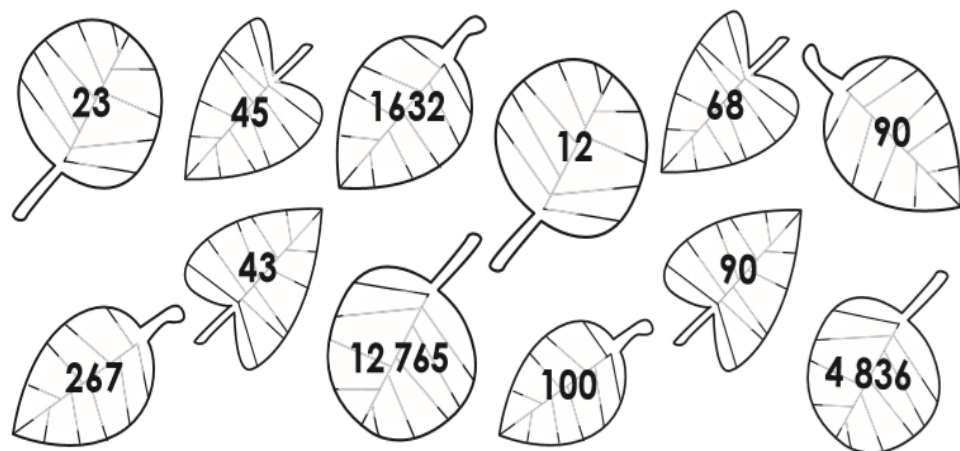
**Actividad:**  
**Semana 1:**  
Del 08 al 12 de  
junio

### Numero pares e impares:

**Número pares:** Los números pares se pueden dividir exactamente en grupos de dos; y son todos aquellos que terminan en 0,2,4,6,8

**Números impares:** Los números impares siempre terminan con un dígito de 1,3,5,7, o 9. Son los números que no forman parejas.

Coloreo de verde los pares y de azul los impares:



Coloco P si es Par y I si es impar:

- 21 \_\_\_\_\_
- 16 \_\_\_\_\_
- 35 \_\_\_\_\_
- 48 \_\_\_\_\_
- 71 \_\_\_\_\_
- 102 \_\_\_\_\_
- 174 \_\_\_\_\_
- 2101 \_\_\_\_\_

**Actividad:**  
**Semana2:**  
Del 15 al 19 de junio

**Múltiplos:**

Un múltiplo de un número natural es el producto que se obtiene al multiplicar ese número por otro cualquiera. Por ejemplo, múltiplos de 3 son 0, 3, 6, 9, 12, 15 entre otros.

**Propiedades:**

- ✓ 0 es múltiplo de cualquier número
- ✓ Todo número natural es múltiplo de sí mismo.
- ✓ Todo número natural tiene infinita cantidad de múltiplos.

Escribo los múltiplos para cada numeral en el siguiente cuadro.

Guíese por el ejemplo de los múltiplos del 6.

|                  |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|------------------|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Múltiplos del 2  |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Múltiplos del 3  |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Múltiplos del 4  |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Múltiplos del 5  |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Múltiplos del 6  | 6 | 12 | 18 | 24 | 30 | 36 | 42 | 48 | 54 | 60 | 66 |
| Múltiplos del 7  |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Múltiplos del 8  |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Múltiplos del 9  |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Múltiplos del 10 |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

Anote lo que se le solicita:

Los siete primeros múltiplos de 5: \_\_\_\_\_

Tres primeros múltiplos de 2, pero mayores que 12: \_\_\_\_\_

**Actividad:**  
**Semana 3:**  
Del 22 al 26 de  
junio

**Divisibilidad:**

Un numero natural es divisor si lo divide de forma exacta, por ejemplo:

2 , 3 y 4 son divisores de 48 porque;

$$48 \div 2 = 24$$

$$48 \div 3 = 16$$

$$48 \div 4 = 12$$

Encuentra los divisores de:

D18 = { \_\_\_\_\_ }

D10 = { \_\_\_\_\_ }

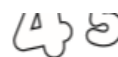
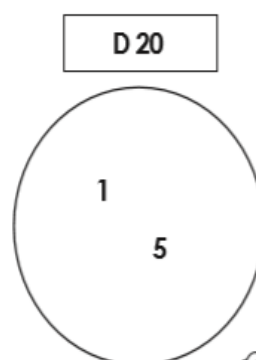
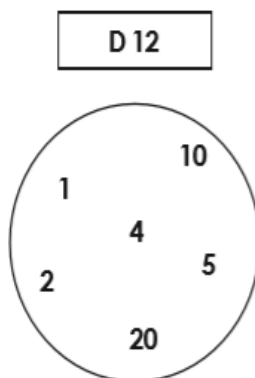
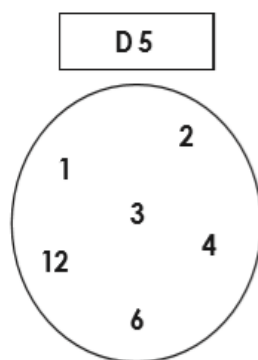
D24 = { \_\_\_\_\_ }

D32 = { \_\_\_\_\_ }

**Nota: la letra D, significa Divisores**



Uno con líneas según corresponda:

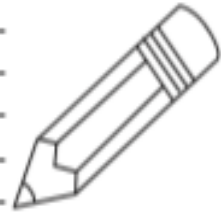


A continuación, se muestran las leyes de divisibilidad, complete con sí o no y el número que corresponda.

#### Divisibilidad por 2.

Los números divisibles por 2 son aquellos que terminan en cero o en cifra par (0, 2, 4, 6, 8).

- 430 \_\_\_\_\_ es divisible por 2 porque termina en \_\_\_\_\_
- 242 \_\_\_\_\_ es divisible por 2 porque termina en \_\_\_\_\_
- 684 \_\_\_\_\_ es divisible por 2 porque termina en \_\_\_\_\_
- 786 \_\_\_\_\_ es divisible por 2 porque termina en \_\_\_\_\_
- 988 \_\_\_\_\_ es divisible por 2 porque termina en \_\_\_\_\_
- 353 \_\_\_\_\_ es divisible por 2 porque termina en \_\_\_\_\_



#### Divisibilidad por 3.

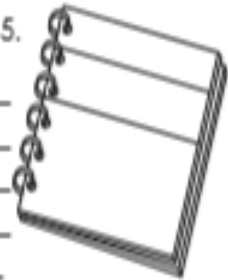
Los números divisibles por 3 son aquellos cuya suma de sus cifras es múltiplo de 3.

- 181 \_\_\_\_\_ es divisible por 3 porque la suma de sus cifras es \_\_\_\_\_
- 388 \_\_\_\_\_ es divisible por 3 porque la suma de sus cifras es \_\_\_\_\_
- 12 \_\_\_\_\_ es divisible por 3 porque la suma de sus cifras es \_\_\_\_\_
- 909 \_\_\_\_\_ es divisible por 3 porque la suma de sus cifras es \_\_\_\_\_
- 306 \_\_\_\_\_ es divisible por 3 porque la suma de sus cifras es \_\_\_\_\_
- 317 \_\_\_\_\_ es divisible por 3 porque la suma de sus cifras es \_\_\_\_\_

#### Divisibilidad por 5.

Los números divisibles por 5 son aquellos que terminan en 0 ó 5.

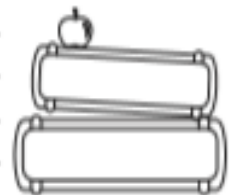
- 300 \_\_\_\_\_ es divisible por 5 porque termina en \_\_\_\_\_
- 185 \_\_\_\_\_ es divisible por 5 porque termina en \_\_\_\_\_
- 286 \_\_\_\_\_ es divisible por 5 porque termina en \_\_\_\_\_
- 325 \_\_\_\_\_ es divisible por 5 porque termina en \_\_\_\_\_
- 1275 \_\_\_\_\_ es divisible por 5 porque termina en \_\_\_\_\_



#### Divisibilidad por 10.

Los números divisibles por 10, son aquellos números que terminan en cero.

- 170 \_\_\_\_\_ es divisible por 10 porque termina en \_\_\_\_\_
- 20 \_\_\_\_\_ es divisible por 10 porque termina en \_\_\_\_\_
- 300 \_\_\_\_\_ es divisible por 10 porque termina en \_\_\_\_\_
- 500 \_\_\_\_\_ es divisible por 10 porque termina en \_\_\_\_\_
- 750 \_\_\_\_\_ es divisible por 10 porque termina en \_\_\_\_\_
- 870 \_\_\_\_\_ es divisible por 10 porque termina en \_\_\_\_\_



## 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                | Ficha de trabajo, lápiz de dibujo, pintura, pinceles, tijera                                                                                                   |
| Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar | El lugar debe ser iluminado y ventilado, que tenga espacio para la movilización.<br>Lavarse las manos con agua y jabón antes y después de realizar el trabajo. |
| Tiempo en que se espera que realice la guía              | Semana Tres                                                                                                                                                    |



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

|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Indicaciones                                            | <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Preparo el espacio para el desarrollo de la actividad</i></li><li>• <i>Quito objetos que me puedan desviar la atención</i></li><li>• <i>Realizo la actividad</i></li><li>• <b>Realizo la autoevaluación.</b></li></ul> |
| Actividad<br><br>Preguntas para reflexionar y responder | <br><i>Continuación con el trabajo anterior</i>                                                                                                                               |



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



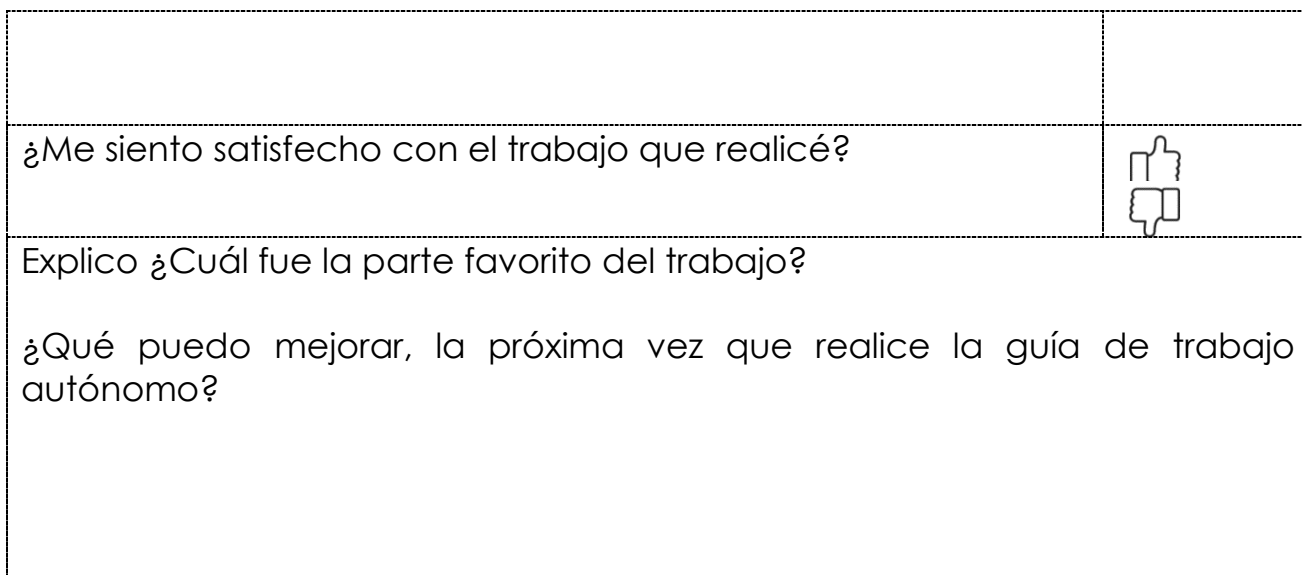
|                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Indicaciones</p>                                             | <ul style="list-style-type: none"><li>• Después de tener un espacio adecuado para el desarrollo de la actividad y los materiales listos.</li><li>• El docente suministra una ficha de una mariposa para que le apliquen color con pintura o lápiz de color. Debo aplicar color a toda nuestra mariposa.</li></ul> <div data-bbox="669 520 1386 995"></div> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cuando hemos aplicado color a nuestra mariposa,</li><li>• Cuando estemos satisfecho con el color de nuestra mariposa, con la ayuda de una tijera cortaremos el contorno.</li><li>• Tomamos nuestro trabajo de collage que realizamos la semana anterior y pegamos nuestra mariposa de forma centrada.</li><li>• Cuando este completamente pegada, tomamos en una taza goma liquida y un poco de agua, con esa mezcla la esparcimos de forma uniforme por todo el trabajo, con el fin de crear una capa de protección.</li><li>• Expongo a mi familia.</li></ul> |
| <p>Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Leí las indicaciones de la actividad?</li><li>• ¿El proceso realizado se realizó de manera idéntica a la manera en que se realizó en la clase o, al trabajar de manera autónoma, le introduje cambios?</li><li>• ¿Disfruto de la actividad de ensamblar?</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |



|  |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Qué resultados obtuve?</li><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> |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                            |                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <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?                                    | <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div> |
| ¿Revisé el enlace sugerido?                                                | <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div> |
| ¿Desarrollé la actividad tal como fue propuesta?                           | <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div> |
| ¿Me devolví a leer las indicaciones cuando no comprendí qué hacer?         | <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div> |

|                                                                                         |                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <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                |                                                                         |
| ¿Observé mi trabajo para saber si lo realizado responde a lo planteado en la actividad? | <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div> |
| ¿Revisé mi trabajo para asegurarme si todo lo solicitado fue realizado?                 | <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div> |





## Me preparo para hacer la guía

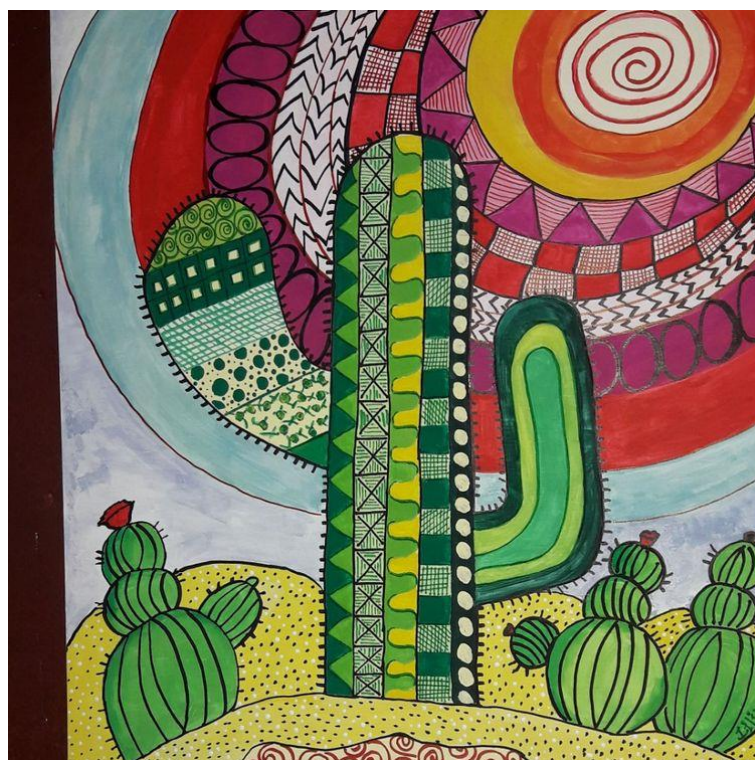
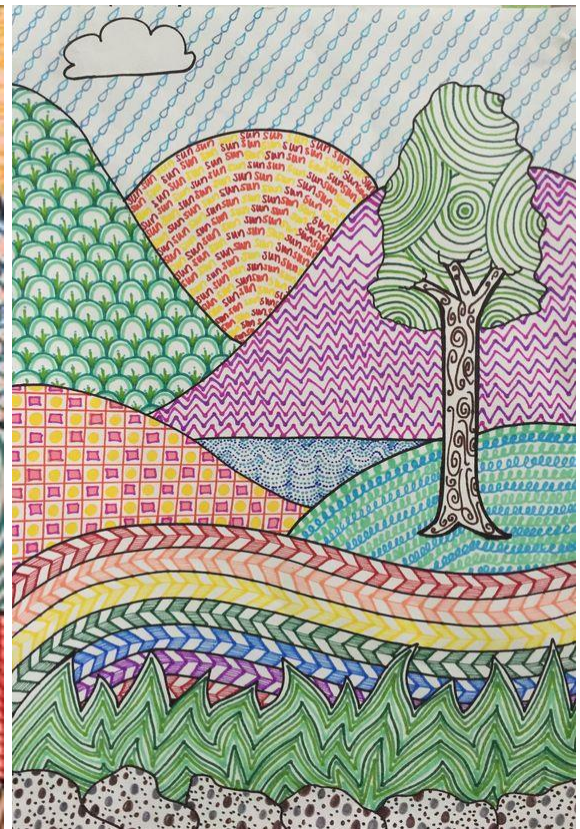
Pautas que debo verificar **antes de iniciar** mi trabajo.

|                                                          |                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Materiales o recursos que voy a necesitar                | Hoja blanca, marcadores de colores o plumillas, lápiz de dibujo o grafito, borrador, regla.                                                     |
| 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              | SEMANA CUATRO                                                                                                                                   |



## 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                              | <b>Textura Visual</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Preguntas para reflexionar y responder | Son representaciones gráficas sobre papel, que podemos apreciar mediante la vista. Es expresiva, significativa y transmite reacciones variables en el espectador, es la agregación de formas, colores, figuras y diferentes tipos de líneas, que se perciben como variaciones o irregularidades en una superficie continua. Algunos ejemplos: |





|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|



**Pongo en práctica lo aprendido en clase**

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Indicaciones                       | <p>Después de tener un espacio adecuado para el desarrollo de la actividad y los materiales listos. Se realiza lo siguiente:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Realizo un dibujo sobre algún paisaje, donde aplico la técnica de texturas visuales.</li><li>2. Utilizo diferentes tipos de líneas (recta, ondulada, punto, espiral, quebradiza, diagonal, entre otras) y colores, como lo podemos observar en la siguiente imagen sugerida.</li></ol>  |
| Indicaciones o preguntas para auto | <ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Leí las indicaciones de la actividad?</li><li>• ¿Qué resultados obtuve?</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |



|                                    |                                                                                                                                                  |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| regularse y evaluarse en voz alta. | <ul style="list-style-type: none"><li>¿Qué puedo mejorar de mi trabajo?</li><li>¿Cómo le puedo explicar a otra persona lo que aprendí?</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?                                  | <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div> |
| ¿Disfrute de la actividad?                                               | <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div> |
| ¿Desarrollé la actividad tal como fue propuesta?                         | <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div> |
| ¿Me devolví a leer las indicaciones cuando no comprendí qué hacer?       | <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div> |

|                                                                                         |                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 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? | <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div> |
| ¿Revisé mi trabajo para asegurarme si todo lo solicitado fue realizado?                 | <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div> |
| ¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé?                                       | <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div> |
| Explico ¿Cuál fue el parte favorito del trabajo?                                        |                                                                         |





## 1. Me preparo para hacer la guía

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

|                                                          |                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Material o recursos que voy a necesitar                  | Hoja blanca, lápiz de dibujo, lápiz de color, pintura, pincel, vaso y platito.                                                                                 |
| Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar | El lugar debe ser iluminado y ventilado, que tenga espacio para la movilización.<br>Lavarse las manos con agua y jabón antes y después de realizar el trabajo. |
| Tiempo en que se espera que realice la guía              | Semana CINCO                                                                                                                                                   |



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

|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Indicaciones                                            | <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Preparo el espacio para el desarrollo de la actividad</i></li><li>• <i>Quito objetos que me puedan desviar la atención</i></li><li>• <i>Realizo la actividad</i></li><li>• <i>Realizo la autoevaluación.</i></li></ul> |
| Actividad<br><br>Preguntas para reflexionar y responder | <b>arteterapia</b> se definen así: <b>Arte:</b> Actividad creativa con finalidad estética en la que la persona expresa sentimientos y emociones mediante diferentes materiales, técnicas y procedimientos                                                         |



3.

### Pongo en práctica lo aprendido en clase

Indicaciones

- Después de tener un espacio adecuado para el desarrollo de la actividad y los materiales listos.
  - Para esta actividad voy a ir a un lugar cómodo, poner la música que más me gusta y voy a disfrutar de este tiempo de trabajo.
1. ¿Cómo me he sentido en estos días de cuarentena?

---

---

---

---

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

---

---

---

---

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



---

---

---

---

---

3. ¿Qué es lo que más extrañas?

---

---

---

---

---

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

Ejemplos





|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse | <ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Leí las indicaciones de la actividad?</li><li>• ¿El proceso realizado se realizó de manera idéntica a la manera en que se realizó en la clase o, al trabajar de manera autónoma, le introduje cambios?</li><li>• ¿Disfruto de la actividad de ensamblar?</li><li>• ¿Qué resultados obtuve?</li><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> |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                            |                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <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?                                    | <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div> |
| ¿Revisé el enlace sugerido?                                                | <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div> |
| ¿Desarrollé la actividad tal como fue propuesta?                           | <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div> |
| ¿Me devolví a leer las indicaciones cuando no comprendí qué hacer?         | <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div> |

|                                                                                         |                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <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                |                                                                         |
| ¿Observé mi trabajo para saber si lo realizado responde a lo planteado en la actividad? | <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div> |
| ¿Revisé mi trabajo para asegurarme si todo lo solicitado fue realizado?                 | <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div> |



¿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?

## Guía de trabajo autónomo

HOGAR  
Prof. GAUDY SERRANO GAITAN.

semana del 22 al 26 de junio 2020



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

|                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Materiales o recursos que voy a necesitar</b>                | la educadora sugiere: <ul style="list-style-type: none"><li>• Material general visto en clase, cuaderno, borrador, lápiz o lápices de color, etc.</li><li>• Lectura del material aportado. Anexo 1</li></ul> Opcional ver los videos si se cuenta con internet, para reforzar el tema. |
| <b>Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Un lugar fresco y cómodo donde pueda conversar en familia.</li></ul> Internet no indispensable                                                                                                                                                 |
| <b>Tiempo en que se espera que realice la guía</b>              | Dos horas puede tomar un descanso de 5 min cuando sea conveniente.                                                                                                                                                                                                                     |



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

|                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Indicaciones</b>                           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Según lo visto en clase, referente a degustar los alimentos se agrega un texto y videos con la importancia de compartir en familia los tiempos de comida.</li></ul> Llene el cuadro adjunto, con las actitudes que tiene usted cuando está degustando los alimentos en familia. |
| <b>Actividad</b>                              | Degustar los alimentos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Preguntas para reflexionar y responder</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Porque es importante compartir los alimentos en familia?</li><li>• ¿Que beneficios tengo si comemos en familia?</li></ul>                                                                                                                                                      |



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

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Indicaciones</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Es importante que degustemos los alimentos en familia.</i></li><li>• <i>Lea esta información y compártala con su familia (abuelitos, papá o mamá y hermanos).</i></li><li>• <i>Una vez concluida la revisión de las actitudes, si cuenta con internet, les dejo videos sobre la importancia de la unión, el compartir y degustar los alimentos.</i></li></ul> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=0RWb8_XcOdI">https://www.youtube.com/watch?v=0RWb8_XcOdI</a><br/><a href="https://www.youtube.com/watch?v=1szSM2eVEY0">https://www.youtube.com/watch?v=1szSM2eVEY0</a></p> |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Genera reflexión 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> |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Anexo 1

### **Compartir en la mesa con nuestros seres queridos es fundamental.**

Cada día las familias viven sus vidas más agitadas, pasan más tiempo en actividades como el trabajo y el estudio, por esta razón te invita a compartir de una comida en familia.

Comer en familia es una actividad importante, no solo para compartir con tus seres queridos, sino también es importante para el desarrollo de los más pequeños. Aquí unos pequeños tips de la importancia de compartir este

- Cuando compartes la comida en familia, no solo estás fortaleciendo los lazos con tus seres queridos, también ayuda a mantenerte de buen ánimo.
- Comer en familia ayuda al aprendizaje de los más pequeños cuando pueden participar de diferentes conversaciones con sus padres.
- Haz de las comidas un momento especial, aprovecha para compartir y cocinar en familia, decidan juntos el menú. La participación es importante para tus hijos.
- Evitar distracciones como la televisión y celulares hará de este momento algo más armónico.

Disfruta de momentos agradables en familia, una sencilla fórmula para ser feliz.

- *Una vez que compartimos la información con la familia, hacemos revisión de cuál es nuestra actitud y la de nuestra familia a la hora de compartir en familia los alimentos.*

| <b>Actitudes</b>                                                                        | <b>SI</b> | <b>NO</b> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|
| <i>Ayudo a preparar los alimentos.</i>                                                  |           |           |
| <i>Comparto los alimentos con mi familia.</i>                                           |           |           |
| <i>Uso el celular mientras estamos degustando los alimentos.</i>                        |           |           |
| <i>Al finalizar el tiempo de comida ayudo a recoger la mesa, y lavamos y ordenamos.</i> |           |           |

|                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender</b>                                                                                            |                                                                                                                                                                         |
| <b>Reviso las acciones realizadas durante la construcción del trabajo. Marco una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas</b> |                                                                                                                                                                         |
| ¿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?                                                                                  |   |

|                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender</b>                                                                                 |                                                                                                                                                                         |
| <b>Valoro lo realizado al terminar por completo el trabajo. Marca una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas</b> |                                                                                                                                                                         |
| ¿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

**HOGAR**

Prof. GAUDY SERRANO GAITAN.

**semana del 13 al 17 de julio 2020**

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

|                                                                 |                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Materiales o recursos que voy a necesitar</b>                | <i>la educadora sugiere:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Material general visto en clase, cuaderno</i></li> <li>• <i>Lectura del material aportado. Anexo 2</i></li> </ul> |
| <b>Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Un lugar fresco y cómodo donde pueda leer y conversar en familia.</i></li> </ul>                                                               |
| <b>Tiempo en que se espera que realice la guía</b>              | <i>Dos horas puede tomar un descanso de 5 min cuando sea conveniente.</i>                                                                                                                  |

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

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Indicaciones</b>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Según lo visto en clase, referente a la nutrición se agrega un texto para que reforcemos el tema.</li> <li>• Llene el cuadro adjunto, con las distintas comidas que forman parte de la nutrición en familia.</li> </ul> |
| <b>Actividad</b>                       | importancia de la nutrición.                                                                                                                                                                                                                                     |
| Preguntas para reflexionar y responder | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué es la nutrición?</li> <li>• ¿Puedes distinguir la relación que existe entre nutrición y degustar?</li> </ul>                                                                                                       |

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

|                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Indicaciones</b>                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Es importante que conozcamos que es la nutrición y la importancia de alimentarnos sanamente.</i></li> </ul> <i>Lea esta información y compártala con su familia (abuelitos, papá o mamá y hermanos). Anexo2</i>                                                                                             |
| <b>Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Genera 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> |

## Anexo 2



### Nutrición

Ya hablamos en las semanas anteriores de degustar y compartir, pero hoy nos corresponde refrescar el tema de la Nutrición y la importancia de comer sano.

Lea esta información y comparta

con su familia.

El Círculo de la Alimentación Saludable clasifica los alimentos en 4 grupos en diferentes proporciones. Según la proporción de cada grupo, así será la cantidad de alimentos que una persona debe de consumir diariamente.



### 2. Mantenga un peso que beneficie su salud.

- Mantenga un equilibrio entre el consumo de alimentos y el gasto de energía.
- Tenga un horario de tiempos de comida
- Coma despacio y en pequeñas porciones.

### 3. Coma arroz y frijoles, son la base de la alimentación diaria

- Al combinar arroz y frijoles se obtiene proteína de buena calidad.
- Por cada cucharada de frijoles agregue dos cucharadas de arroz.
- Coma diariamente al menos media taza de frijoles, contienen hierro, ácido fólico y fibra.

4. Consuma al menos 5 porciones al día, entre frutas y vegetales frescos, de varios colores. Las frutas y vegetales son ricos en vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra, tienen bajo contenido de calorías y sodio. Algunos ejemplos de son:

- Fruta entera...1 unidad mediana
- Fruta en trozos.....1 taza
- Jugo de frutas.....1/2 vaso
- Vegetales crudos.....1 taza
- Vegetales cocidos.....1/2 taza



porción



### 5. Seleccione de origen animal grasa.

- Elimine la grasa visible de las carnes y prefiera leche semidescremada o descremada y quesos blancos.

alimentos  
bajos en

## 6. Elija grasas saludables

- Para cocinar prefiera los aceites como: canola, girasol, soya, maíz, entre otros.
- El aguacate, aceite de oliva, las aceitunas y semillas como maní, ajonjolí, almendras y nueces, contienen grasa saludable.
- Recuerde que el consumo de grasas debe ser en pequeñas cantidades.



## 7. Coma menos azúcares.

- Consuma no más de seis cucharaditas de azúcar por día en sus preparaciones.
- Evite el consumo de repostería, galletas, leche condensada, dulce de leche, gaseosas, golosinas, chocolates, helados, jaleas y mermeladas.



## 8. Tome agua todos los días.

- Consuma entre seis y ocho vasos de líquido al día. En forma de té, café, jugos, caldos y sopas. Donde al menos cuatro vasos sean de agua pura



## 9. Disminuya el consumo de sal:

- Consuma no más de una cucharadita de sal por día distribuida en las preparaciones.
- Elimine el salero de la mesa.
- Las sopas, sazónadores de paquete, los cubitos, las salsas, los embutidos y productos empaquetados contienen mucha sal.
- Sazone las comidas con olores naturales como: chile, cebolla, ajo, culantro, apio, entre otros.



## 10. Haga actividad física todos los días.

- Realice al menos 30 minutos de actividad física al día. Los puede hacer fraccionados en dos tiempos de 15 minutos o 3 momentos de 10 minutos continuos.
- Prefiera recrearse activamente, camine, baile, nade, ande en bicicleta, suba gradas, haga el jardín entre otras.



## 11. Comparta los momentos de alimentación en ambiente tranquilo

- Tómese su tiempo para consumir los alimentos, acompañado de la familia, amigos o compañeros en un ambiente agradable.
- Prefiera los alimentos preparados en casa.



Llene el cuadro adjunto, con las distintas comidas que forman parte de la nutrición en familia.

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |

| <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?                                                                                                             |   |
| ¿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?                                                                                  |   |

| <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?                                                                                   |    |
| ¿Revisé mi trabajo para asegurarme si todo lo solicitado fue realizado?                                                                  |    |
| ¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé?                                                                                        |                                                                                       |

## Guía de trabajo autónomo

HOGAR

semana del 20 al 24 de julio 2020

Prof. GAUDY SERRANO GAITAN.



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>                | <i>la educadora sugiere:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Material general visto en clase, cuaderno</i></li><li>• <i>Lectura del material aportado, en la guía.</i></li></ul> |
| <b>Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Un lugar fresco y cómodo donde pueda leer y conversar en familia.</i></li></ul>                                                                  |
| <b>Tiempo en que se espera que realice la guía</b>              | <i>Dos horas puede tomar un descanso de 5 min cuando sea conveniente.</i>                                                                                                                   |



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

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Indicaciones</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>El tema de esta semana es referente a la alimentación saludable que es parte importante de nuestro desarrollo.</i></li><li>• <i>Se agrega un texto, video y una práctica para que reforcemos el tema.</i></li><li>• <i>Como puede mejorar mi alimentación si sigo las indicaciones.</i></li><li>• <i>Al final te dejo una sencilla práctica.</i></li></ul> |
| <b>Actividad</b>    | <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Es importante que conozcamos como debe ser una alimentación saludable.</i></li><li>• <i>Lea esta información y compártala con su familia (abuelitos, papá o mamá y hermanos).</i></li></ul>                                                                                                                                                                |

|                                        |                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Preguntas para reflexionar y responder | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>encontraras un Video que te ayudara a reforzar el tema de la alimentación. Luego una pequeña práctica para que analices lo aprendido. Comparta con su familia.</i></li> </ul> |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



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

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Indicaciones                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Es importante que conozcamos que es la nutrición y la importancia de alimentarnos sanamente.</i></li> </ul> <p><i>Lea esta información y compártala con su familia (abuelitos, papá o mamá y hermanos).</i></p>                                                                                                                         |
| Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Genera <b>reflexión</b> sobre lo realizado a través de plantear preguntas como:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>¿Qué sabía antes de estos temas y qué sé ahora?</i></li> <li>○ <i>¿Qué puedo mejorar de mi trabajo?</i></li> <li>○ <i>¿Cómo le puedo explicar a otra persona lo que aprendí?</i></li> </ul> </li> </ul> |

### ¿Por qué es importante comer sano?

El hombre necesita alimentarse para vivir. Los nutrientes presentes en los alimentos le aportan la energía necesaria para hacer frente a las actividades diarias y mantener en funcionamiento su organismo.

Para estar sano y mantener un rendimiento óptimo todos los días es necesario seguir una dieta saludable y equilibrada. Ésta se consigue combinando los alimentos de forma efectiva para ingerir los nutrientes necesarios de acuerdo con la edad, el sexo y el nivel de actividad física.

Muchas enfermedades están directamente relacionadas con una mala dieta mantenida a lo largo de los años: obesidad, trastornos cardiovasculares, cáncer, osteoporosis, hipertensión y diabetes tipo II.



El plato, es una manera fácil de entender y ayuda a que desde niños nos acostumbremos al tamaño que deben de tener nuestras porciones y de los distintos grupos de alimentos que debemos comer, con las cantidades de comidas nutritivas y equilibradas.

Algo que ayuda es el colorido en el plato, el plato se debe dividido en 4 partes:

- 35 % del plato es de verduras o frutas: pepino, lechuga, repollo, tomate, berros, rábano, banano, mandarina, naranja, sandía, manzana, melón, fresas, papaya,
- 40% de plato para los cereales o leguminosa: frijoles negros o blancos, lentejas, garbanzos, arvejas verdes, soya, cubases, los Cereales y Vegetales Harinosos (por ejemplo: pan, avena, pastas, tortillas, arroz, plátanos, pejibaye, elote, papa, yuca)
- 20% del plato es para la carne alto contenido de proteínas. (res, cerdo, pescado, aves, embutidos, mariscos, huevo, queso):
- 5% del plato es para las grasas por ejemplo: aceite, mantequilla, margarina, manteca, natilla, aderezos, vinagretas, aceitunas, aguacate, almendras, maní, nueces, paté, tocineta, mortadela, jamón de cerdo.

### Consejos importantes.

Debes de tomar como mínimo 8 vasos de agua.

Hacer ejercicio, caminar 30 minutos diarios.

Comer más fruta, más vegetales (verduras)

Evitar comidas con mucha grasa, azúcar y sal. Por ejemplo, las comidas rápidas o fritas, pues son muy grasosas, así como las gaseosas que tienen mucha azúca

Video de para reforzar el tema.

- <https://www.youtube.com/watch?v=a4yEzsUgleU&list=UUDp1xKAOxmxLZu8mtzIAQ6w>

### **Práctica:**

**COLOCA EL NUMERO CORRESPONDIENTE AL ALIMENTO EN EL ESPACIO DEL PLATO (CIRCULO)**

- Según la lectura anterior, y la división del plato de que se presenta a continuación,
- Indique que tipo de alimentos deben ser incluidos en y que cantidad del porcentaje debemos de consumir.



- Cuantos vasos de agua debemos consumir al día.

|                                      |
|--------------------------------------|
| 1. Cereales o Leguminosas            |
| 2. Vegetales o Frutas.               |
| 3. Proteínas carne lácteos o huevos. |
| 4. Grasas                            |
| 5. Vasos de agua                     |

1. Busca en el diccionario o por internet el significado de cada uno de estos productos y que aportan a nuestra dieta:

- **Cereales:**

- **Frutas:**

- **Productos lácteos:**

- **Grasas:**

2. Si tienes revistas, periódicos viejos, recorta y pega, si no dibuje y colorea, cada una de estos productos alimenticios.

| Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender                                                                                                   |                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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?                                                                                                             |       |
| ¿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 <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?                                                                                   |     |
| ¿Revisé mi trabajo para asegurarme si todo lo solicitado fue realizado?                                                                  |     |
| ¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé?                                                                                        |                                                                                          |

## 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:<br>- Cuaderno y lápiz.<br>- 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:<br><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><br><br><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 <b>"Dispositivos de salida y entrada"</b><br/> <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

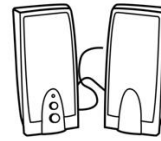
b. Encierre en un cirulo o colorea todos los **dispositivos de entrada**.



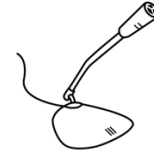
Llave maya



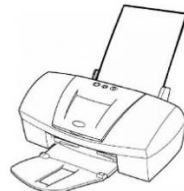
Ratón o *Mouse*



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

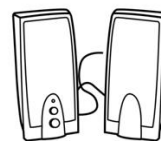
c. Ahora encierre en un cirulo o colorea todos los **dispositivos de salida**.



Llave maya



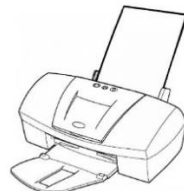
Ratón o *Mouse*



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**

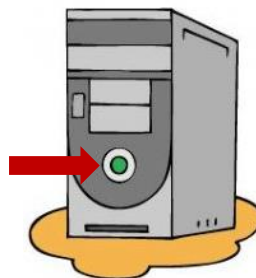
1.

Conecte la computadora a la electricidad.



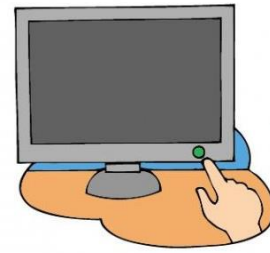
2.

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



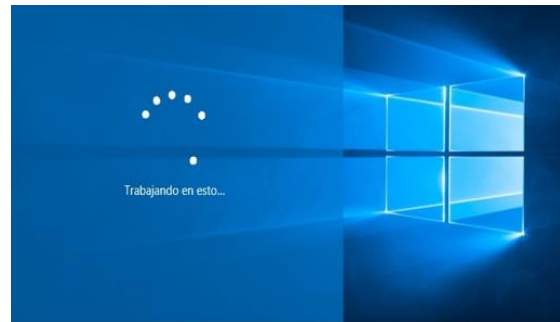
3.

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



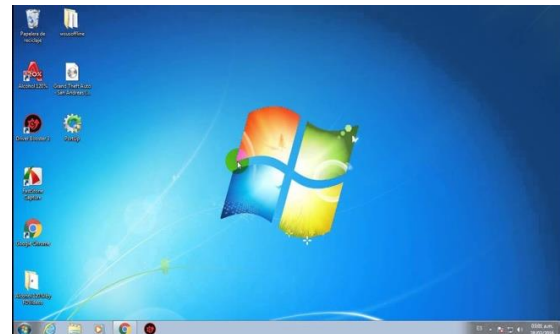
4.

Espere que la Windows cargue.



5.

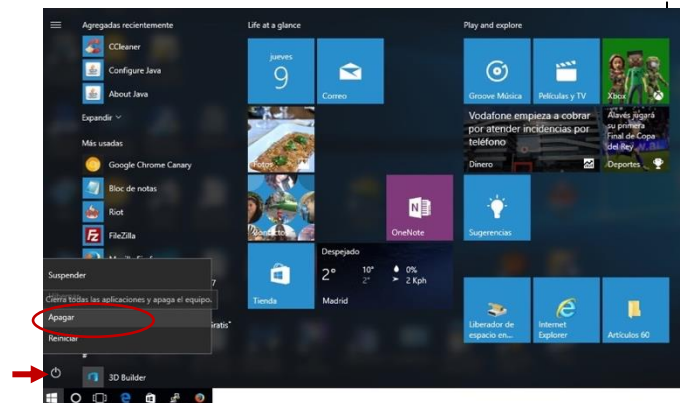
Computadora encendida



### Apagar computadora correctamente

1.

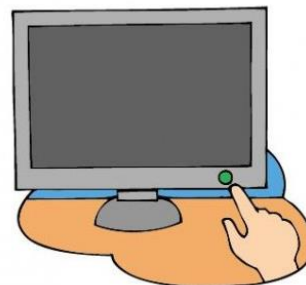
Presione el botón  que aparece en el menú izquierdo inferior de la pantalla y luego la opción **Apagar**.



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

2.

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



3.

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

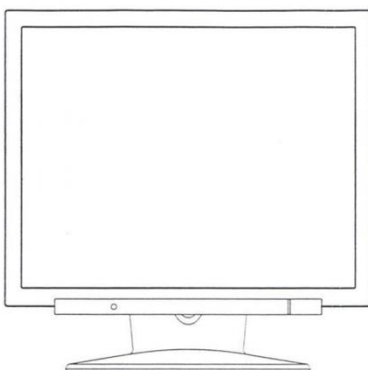
3. Después de leer la información anterior, realice los siguientes ejercicios:

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

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

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

**Monitor Encendido**



**Monitor Apagado**



## Guía de trabajo autónomo

Música

Profesor: Brayan David Quesada Galeano

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

|                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Materiales o recursos que voy a necesitar</b>                | Se requieren los siguientes recursos o materiales: <ul style="list-style-type: none"><li>• Materiales generales como lapicero, lápiz, cuaderno de Educación Musical, hojas, pinturas, lápices de color, papel periódico, goma, otros.</li><li>• Materiales que se pueden encontrar en su casa: objetos sonoros, material reutilizable.</li></ul> Dispositivo móvil (celular, computadora o Tablet) e internet, si se dispone del recurso. |
| <b>Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar</b> | Ubico un lugar donde pueda estar cómodo y que me permita realizar el trabajo.<br>Recuerdo lavarme bien las manos antes de iniciar el trabajo.                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Tiempo en que se espera que realice la guía</b>              | El tiempo estimado para realizar las actividades propuestas en este trabajo autónomo son 80 minutos (una hora y veinte minutos)                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

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

|                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Indicaciones</b>                                            | Antes de iniciar la actividad: <ul style="list-style-type: none"><li>• Recuerdo objetos sonoros que pude explorar en el colegio o en la clase de educación musical.</li></ul> Reflexiono sobre el sonido que produjo algún objeto sonoro explorado en el colegio o en la clase de educación musical.                                                                                                                      |
| <b>Actividad</b><br><br>Preguntas para reflexionar y responder | Tomando en cuenta los sonidos escuchados, respondo las siguientes preguntas, anotándolas en mi cuaderno de educación musical: <ul style="list-style-type: none"><li>• Elijo uno de los objetos sonoros explorado en el colegio o en la clase de educación musical ¿Cómo puedo describir el sonido producido por el objeto sonoro?</li></ul><br>¿Cómo me afectan esos sonidos emitidos por los objetos sonoros explorados? |

### Pongo en práctica lo aprendido en clase

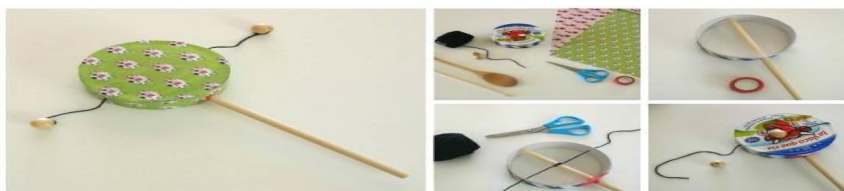
|                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Indicaciones</b>                                             | <p>Tomando en cuenta los sonidos escuchados, respondo las siguientes preguntas, anotándolas en mi cuaderno de educación musical:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Elijo uno de los objetos sonoros explorado en el colegio o en la clase de educación musical ¿Cómo puedo describir el sonido producido por el objeto sonoro?</li></ul> <p>¿Cómo me afectan esos sonidos emitidos por los objetos sonoros explorados?</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse</b> | <p><b>Elijo una canción de mi agrado la programa o la canto y acompaño con el instrumento creado; marco algún elemento rítmico en forma intuitiva o como me inspire en el momento, hacerlo con: pulso que es lo mismo que una marcación constante, acento el cual puede ir cada dos, tres o cuatro tiempos generalmente el texto indica las acentuaciones, y pueden ser una guía, sino lo aclaro con él o la docente de Música.</b></p> <p><b>Desarrolla una ficha informativa</b> referente a las cualidades generales del instrumento musical creado para luego compartirlo con sus compañeros. La misma tendrá algunas de las siguientes anotaciones: nombre del instrumento, materiales utilizados, grosor o longitud, textura, en ensambles o agrupaciones de qué tipo se podría utilizar y otras que podría registrar, para completar la información.</p> |

| Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender                                                                                                   |                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 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"/> |

| Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender                                                                                        |                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 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?                                                              |                                                   |

Imágenes:

[https://www.google.com/search?q=video+construcci%C3%B3n+de+instrumentos+musicales+caseros&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjEvJ6JmMroAhUtTt8KHU7eDEwQ\\_AUoAnoECACQBA&biw=1312&bih=922](https://www.google.com/search?q=video+construcci%C3%B3n+de+instrumentos+musicales+caseros&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjEvJ6JmMroAhUtTt8KHU7eDEwQ_AUoAnoECACQBA&biw=1312&bih=922)



## Guía de trabajo autónomo

|                          |                                |
|--------------------------|--------------------------------|
| <b>Centro educativo:</b> | <b>Liceo Boca de Arenal</b>    |
| <b>Educador/a:</b>       | <b>Dayan Villalobos Agüero</b> |
| <b>Nivel:</b>            | <b>Plan Nacional</b>           |
| <b>Asignatura:</b>       | <b>Orientación</b>             |

### 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.

#### Indicaciones

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



#### El proceso de Toma de Decisiones:

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

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

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



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

### Actividad

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

Cuadro 1.

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

Cuadro 2.

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

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

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

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



## Actividad

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

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

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

---

---

---

---

---

---

---

## Preguntas para reflexionar y responder

***En base al caso anterior responde las siguientes preguntas.***

1. Como te sentiste al solucionar el caso.

---

---

---

2. ¿Piensas que fue una decisión difícil?

---

---

---

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

---

---

---

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

---

---

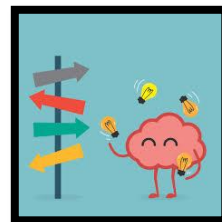
---



### 3. Pongo en práctica lo aprendido.

#### Indicaciones

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



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

#### ¿Cómo Actúo?

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

| <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.                 |                   |                      |                     |
| El miedo a molestar a una persona no influye en mis decisiones.                      |                   |                      |                     |
| Por querer “Quedar bien” a veces hago cosas de las que no estoy del todo convencido. |                   |                      |                     |
| A veces hago cosas por miedo a tener que decir “ <b>NO</b> ”                         |                   |                      |                     |
| Siempre tomo decisiones pensando en sus consecuencias.                               |                   |                      |                     |
| El miedo “ <b>a quedar mal</b> ” influye en mis decisiones.                          |                   |                      |                     |
| A veces no pregunto cosas por miedo a parecer “ <b>tonto</b> ”                       |                   |                      |                     |

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

## Guía de trabajo autónomo



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 C  
Nivel: **8-6**  
Asignatura: Inglés



### 1. Me preparo para hacer la guía

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



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

|                                                                 |                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Materiales o recursos que voy a necesitar</b>                | <p>Teléfono o computadora, Si no tengo este equipo, utilizo las imágenes de esta guía.<br/>Cuaderno, lápiz, borrador.</p>                                                                          |
| <b>Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Debo contar con un espacio limpio, buena iluminación y ventilación.</li> <li>• Tomo en cuenta las medidas sanitarias y de emergencia del país.</li> </ul> |
| <b>Tiempo en que se espera que realice la guía</b>              | _____ minutos                                                                                                                                                                                      |



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

|                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Indicaciones</b>                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escucho y sigo las indicaciones</li> <li>• Sigo las pistas paso a paso para hacer la actividad.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Actividad</b><br><br><b>Preguntas para reflexionar y responder</b> | <p>Repaso los días de la semana con la canción: <b>"7 Days are in a Week - Children's Songs by The Learning Station"</b><br/> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3tx0rvuXlRg">https://www.youtube.com/watch?v=3tx0rvuXlRg</a> Escucho y canto la canción<br/> <b>"7 Days are in a Week song"</b><br/>         Observo la imagen y respondo las siguientes preguntas:</p> |

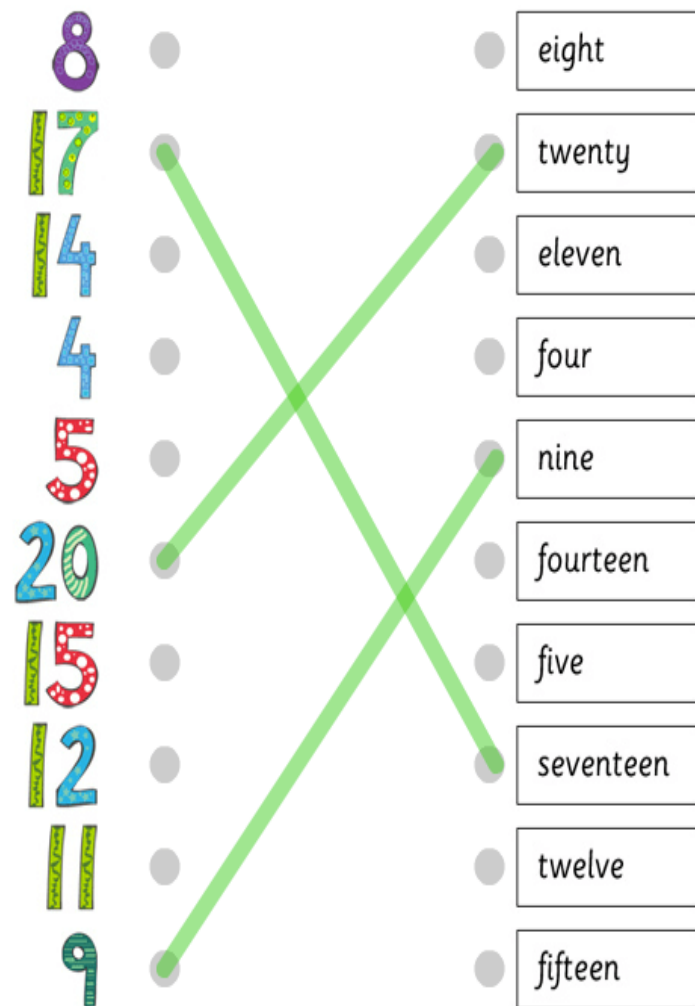


|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Cuántos días tiene la semana en inglés?</li> <li>✓ ¿Cuál es el <b>primer</b> día de la semana en inglés?</li> <li>✓ ¿Cuál es el <b>último</b> día de la semana en inglés?</li> <li>✓ ¿Cómo digo <b>lunes</b> en inglés?</li> </ul>  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



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

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Indicaciones                                             |  <p>Organizo las imágenes de los días de la semana de acuerdo a la secuencia de la canción.</p>  <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Recorto las imágenes de los días de la semana (anexo 1) y coloco en el orden de la canción.</li> <li>2. Reviso el orden cantando e imitando los gestos de la canción.</li> <li>3. Enseño la canción a un familiar y la cantamos juntos.</li> <li>4. Completo la actividad con la información que falta siguiendo la secuencia (Anexo 2).</li> </ol>  |
| Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse | <b>Reflexiono</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ¿Qué información nueva recuerdo?</li> <li>○ ¿Qué me ayudo a recordar esa información?</li> <li>○ ¿Cuál fue tu parte favorita de la actividad?</li> <li>○ ¿Puedo compartir con otra persona lo que aprendí?</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                          | <b>Task1.</b><br><b>Let's review some numbers. Repasemos algunos números.</b><br><b>Instructions:</b> Choose the number that matches with the letters.<br><b>Escoja el numero indicado en letras.</b><br>Si tiene acceso a internet practique más del tema en el siguiente link.<br><a href="http://www.eflnet.com/vocab/dictionary/numbers_quiz2.php">http://www.eflnet.com/vocab/dictionary/numbers_quiz2.php</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |



**Task 2. Let's study the Theme: Things in My Classroom**

**School supplies**

Students sing the song what is this? And watch video about school supplies.

Los estudiantes cantan la canción: ¿Que es esto? y ven video de los objetos escolares.

Look at the song in

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

<https://www.youtube.com/watch?v=41cJ0mqWses>

Let's review/ Repasemos



## School Supplies



a book



a crayon



an eraser



glue



a notebook



paint



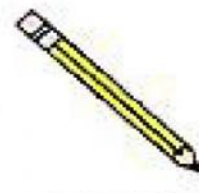
a paintbrush



paper



a pen



a pencil



a pencil  
case



a pencil  
sharpener



a ruler

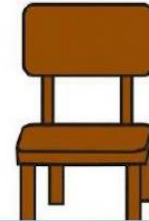
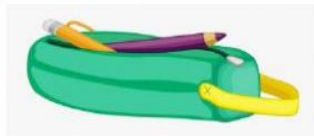


scissors

# School supplies

Task 3. Use las palabras de la caja y escriba en la imagen que corresponda.

Use the word bank and write the name of the school supply:



pencil

teacher

Desk

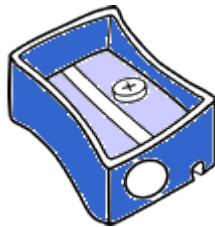
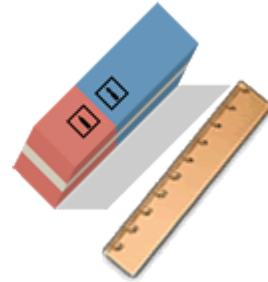
notebook

board

Pencil case

Ruler

chair



1. Ruler
2. Pen
3. sharpener
4. Scissors
5. Color pencils
6. Notebook
7. Eraser
8. book

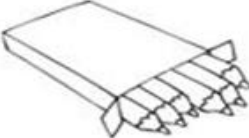
**Task 4. Encuentre los artículos de la clase, luego complete según corresponda con la imagen.**

**1. Find the school supplies names in the word search. Then, label the pictures.**

**School Supplies**

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

- colors
- eraser
- bag
- pen
- pencil
- glue
- scissors
- pencil case
- book
- ruler
- sharpener
- notebook

|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |
| -----                                                                               | -----                                                                               | -----                                                                                | -----                                                                                 |
|  |  |  |  |
| -----                                                                               | -----                                                                               | -----                                                                                | -----                                                                                 |
|  |  |  |  |
| -----                                                                               | -----                                                                               | -----                                                                                | -----                                                                                 |

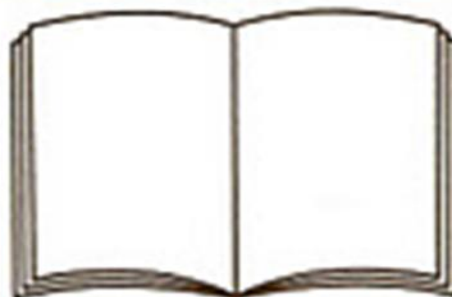
**Task 5. Coloree los objetos de la clase según el color indicado.**

Balloon: Yellow Pencil: Red Lamp: Blue Notebook: Orange Pen: Purple Sharpener: Pink Eraser: White notebook: black Desk: green Board: white Chair: brown

pencil



book



eraser



blackboard



### 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?    |  |  |

### Autoevaluación de mi trabajo autónomo

Reviso lo que pude hacer al **finalizar** las actividades.

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

#### 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?             |                                                                                      |                                                                                      |                                                                                      |                                                                                      |

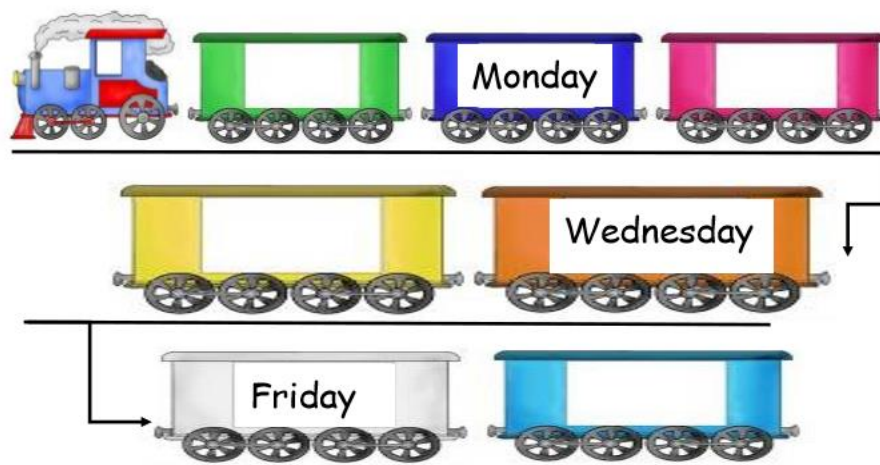
## Anexo 1



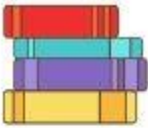
## Anexo 2

Write the missing days of the week to complete the sequence.

|          |        |           |
|----------|--------|-----------|
| Friday   | Sunday | Thursday  |
| Saturday | Monday | Wednesday |
| Tuesday  |        |           |



# School Vocabulary Chart

|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |    |    |
| <b>bag</b>                                                                          | <b>pencil</b>                                                                       | <b>books</b>                                                                        | <b>crayons</b>                                                                        |
|    |    |    |    |
| <b>ruler</b>                                                                        | <b>desk</b>                                                                         | <b>book</b>                                                                         | <b>notebook</b>                                                                       |
|    |    |    |    |
| <b>stapler</b>                                                                      | <b>sharpener</b>                                                                    | <b>glue stick</b>                                                                   | <b>scissors</b>                                                                       |
|  |  |  |  |
| <b>paperclip</b>                                                                    | <b>crayon</b>                                                                       | <b>eraser</b>                                                                       | <b>apple</b>                                                                          |
|  |  |  |  |
| <b>paper</b>                                                                        | <b>chalkboard</b>                                                                   | <b>boy</b>                                                                          | <b>girl</b>                                                                           |
|  |  |  |   |
| <b>school</b>                                                                       | <b>globe</b>                                                                        | <b>chair</b>                                                                        | <b>pencils</b>                                                                        |

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>• Materiales generales como cuaderno, borrador, lápiz o lápices de color, etc.</li> <li>• Puede tener un ejemplar de la Biblia o una versión en digital.</li> <li>• Tener acceso a Internet por medio de teléfono inteligente, Tablet o computadora, para descargar los videos del sitio oficial del MEP:</li> </ul> |
| Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar | 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.                                                                                                                                                                                                                |
| Tiempo en que se espera que realice la guía              | 80 minutos(dos lecciones o dos semanas)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |



### 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>• Realice los pasos sugeridos en la siguiente columna de manera individual.</li> <li>• Posteriormente comente con su grupo familiar lo que más le llamó la atención de lo realizado en el trabajo asignado.</li> </ul>                                                                                                                                                                               |
| <p>Actividad</p> <p>Preguntas para reflexionar y responder</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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 ilustre 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.</li> </ul> |



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

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Indicaciones                                             | <ul style="list-style-type: none"><li>• Reúnanse 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?       | <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div> |
| ¿Revisé mi trabajo para asegurarme si todo lo solicitado fue realizado?     | <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div> |
| ¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé?                           | <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div> |
| 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

### EDUCACION FISICA

Institución: Liceo Boca de Arenal

Profesor: Danny Aguilar Canales.

Nivel: 8°

#### 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>              | Recomiendo que se realice por medio de un portafolio (puede llevar fotos, tiempos, informe de avances de la actividad) / Explicar que es un portafolio.<br>30 min 2 veces a la semana |

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

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Indicaciones</b> | El educador/a:<br><b>Conocimiento general sobre la forma de estructurar procesos de entrenamiento físico, de modo que el estudiante pueda ponerlos en práctica consigo mismo.</b><br><br>Los ejercicios contienen imágenes adjuntas para ayudar a recordar las técnicas adecuadas para realizarlos. |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                       | <p>El educador/a: - Observe cada una de las imágenes para poder ejecutar de la manera correcta cada ejercicio.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2- Mantenga las series y repeticiones indicadas con el fin de hacerlo de manera progresiva.</li> <li>3- Recuerde siempre mantener a mano la hidratación necesaria.</li> <li>4- Mantener siempre las normas de seguridad básicas.</li> <li>5- Recuerde las técnicas de respiración adecuadas para realizar los ejercicios.</li> </ol> <p>Calentamiento 5 minutos</p> <p>Trotar</p> <p>Desplazamiento lateral</p> <p>2- ejercicios de estiramiento</p> <div data-bbox="892 673 1417 1063" data-label="Image"> </div> |
| <p><b>Actividad</b></p> <p>Preguntas para reflexionar y responder</p> | <p>Importante hacernos las siguientes preguntas:</p> <p>¿para que me sirven los ejercicios?</p> <p>¿Qué cualidad física, trabajo en sección de trabajo?</p> <p>¿Qué importancia tiene mantenerme saludable?</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

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

## Indicaciones

. **Ejecutar la siguiente rutina:**

**1- Realizado el estiramiento, ejecuto la rutina que está a continuación.**

**2-Cada ejercicio lo guiará indicando tiempo o cantidad de repeticiones, además de una imagen clara de cómo debe de hacerlo.**

**3- Una vez que termina de hacer cada ejercicio debe descansar un minuto y continuar con el siguiente así hasta lograr realizar los 6 ejercicios.**

**4-Debe repetir la rutina 3 veces por semana.**



Lagartijas 4 series (10)



sentadillas lateral(15 cada pierna)



Fondos en silla (25)



desplantes(50)

Saltar la cuerda(50)



descanso e hidratación(3 min)



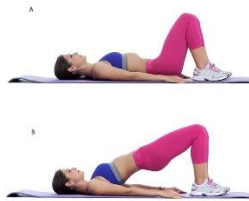
Pasos de osos(20 metros)



sentadilla con salto(20)



Puente elevación glúteos(25)



ejercicio vuelta a la calma

