



Liceo Boca de Arenal

Guía de trabajo autónomo No. 3

2020

11°

Undécimo Plan Nacional

Alvaro

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

MATEMÁTICAS. Prof. Leonela María Quirós Rojas

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

Materiales o recursos que voy a necesitar	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. Puedo usar una computadora portátil o teléfono celular si tengo acceso al recurso.
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	Un espacio con iluminación aceptable, el cual está libre de ruido y puedo concentrarme en las tareas.
Tiempo en que se espera que realice la guía	Aproximadamente 40 minutos por semana.

2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

Indicaciones	Lea con detenimiento cada instrucción.
Actividad	Con ayuda de mi mamá busco en la cocina de mi casa un tenedor, un vaso y una cuchara: La mamá lee las siguientes indicaciones y el estudiante realiza la acción. <ul style="list-style-type: none">• Levante la cuchara• Levante el tenedor• Levante el vaso• Coloque la cuchara en el vaso• Coloque la cuchara y el tenedor en el vaso• Coloque la cuchara lejos del vaso• Coloque el vaso lejos de la cuchara• Coloque el tenedor lejos del vaso• Coloque el vaso y la cuchara lejos del tenedor• Levante el vaso y el tenedor• Coloque a la derecha del vaso el tenedor• Coloque a la izquierda del vaso la cuchara• Coloque arriba del vaso la cuchara• Coloque abajo del vaso el tenedor

3. Pongo en práctica lo aprendido en clase

Indicaciones	Se les envía material proyectado para trabajar dos semanas: <ol style="list-style-type: none">1. Semana 1: Del 08 al 12 de junio2. Semana 2: Del 15 al 19 de junio3. Semana 3: Del 22 al 26 de junio 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.
---------------------	---

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.

Materiales o recursos que voy a necesitar	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. Puedo usar una computadora portátil o teléfono celular si tengo acceso al recurso.
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	Un espacio con iluminación aceptable, el cual está libre de ruido y puedo concentrarme en las tareas.
Tiempo en que se espera que realice la guía	Aproximadamente 40 minutos por semana.

2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

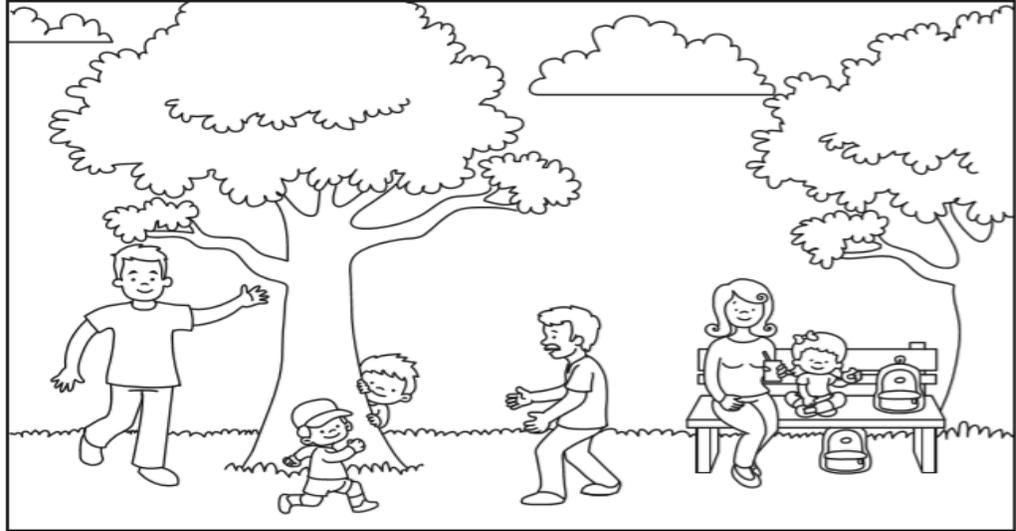
Indicaciones	Lea con detenimiento cada instrucción.
Actividad	Con ayuda de mi mamá busco en la cocina de mi casa un tenedor, un vaso y una cuchara: La mamá lee las siguientes indicaciones y el estudiante realiza la acción. <ul style="list-style-type: none">• Levante la cuchara• Levante el tenedor• Levante el vaso• Coloque la cuchara en el vaso• Coloque la cuchara y el tenedor en el vaso• Coloque la cuchara lejos del vaso• Coloque el vaso lejos de la cuchara• Coloque el tenedor lejos del vaso• Coloque el vaso y la cuchara lejos del tenedor• Levante el vaso y el tenedor• Coloque a la derecha del vaso el tenedor• Coloque a la izquierda del vaso la cuchara• Coloque arriba del vaso la cuchara• Coloque abajo del vaso el tenedor

3. Pongo en práctica lo aprendido en clase

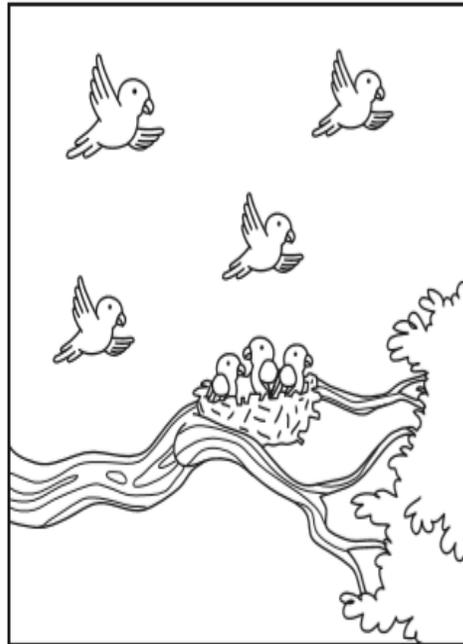
Indicaciones	Se les envía material proyectado para trabajar dos semanas: <ol style="list-style-type: none">1. Semana 1: Del 08 al 12 de junio2. Semana 2: Del 15 al 19 de junio3. Semana 3: Del 22 al 26 de junio Al finalizar cada trabajo asignado si gusta puede enviar una fotografía a la docente, si tiene 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

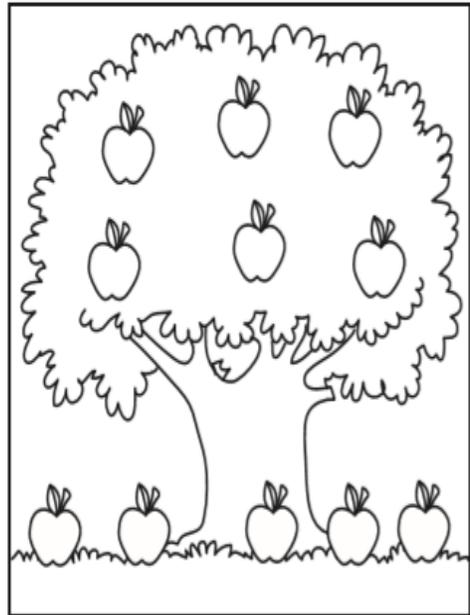
Pinte de color rojo el pantalón del papá más alto.
Encierra al niño que está delante del árbol
Marque con equis (x) el niño que está detrás del árbol
Pinte de amarillo la mochila que está encima del banco
Pinte de celeste la mochila que está debajo del banco



Pinte los pájaros que están fuera del nido.

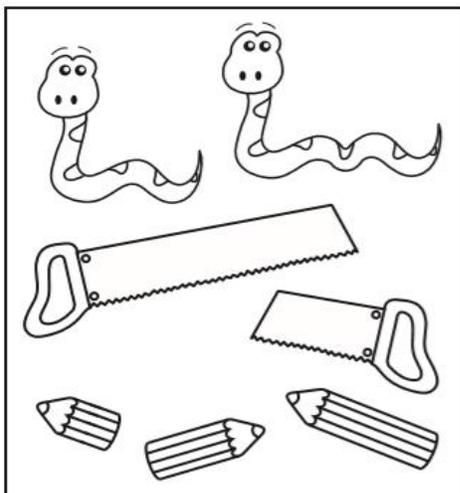


Pinte las manzanas que están dentro del árbol.

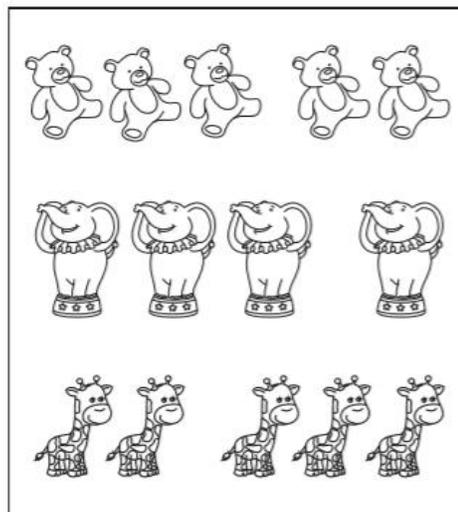


Actividad:
Semana2:
Del 15 al 19 de junio

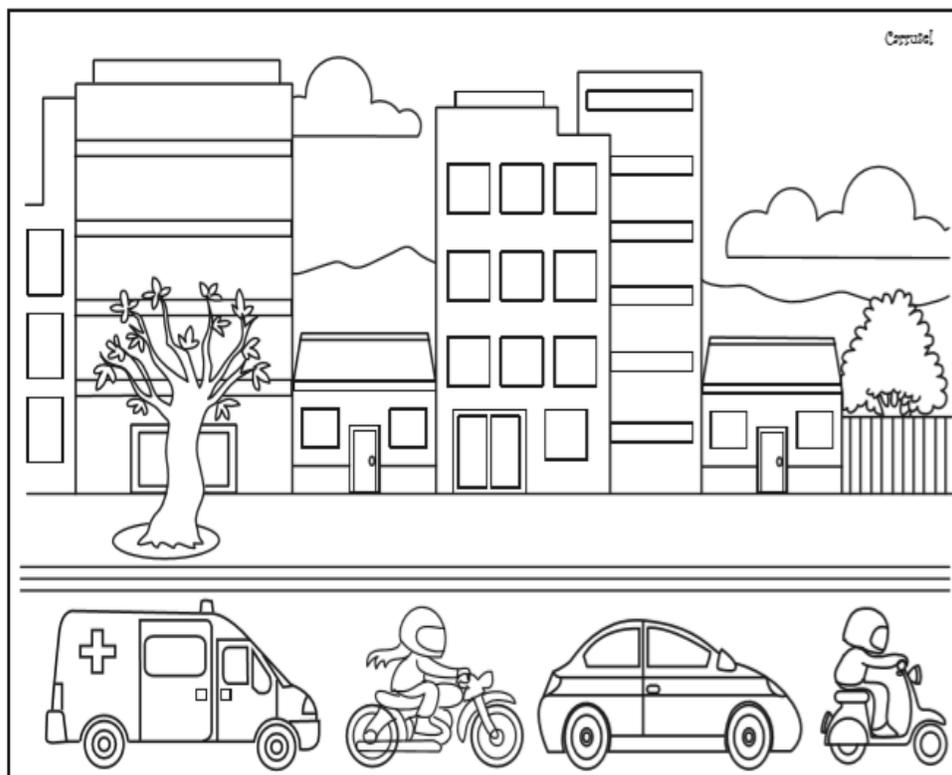
Pinte la culebra pequeña, el serrucho grande y el lápiz mediano.



Pinte el grupo que tiene menos elementos



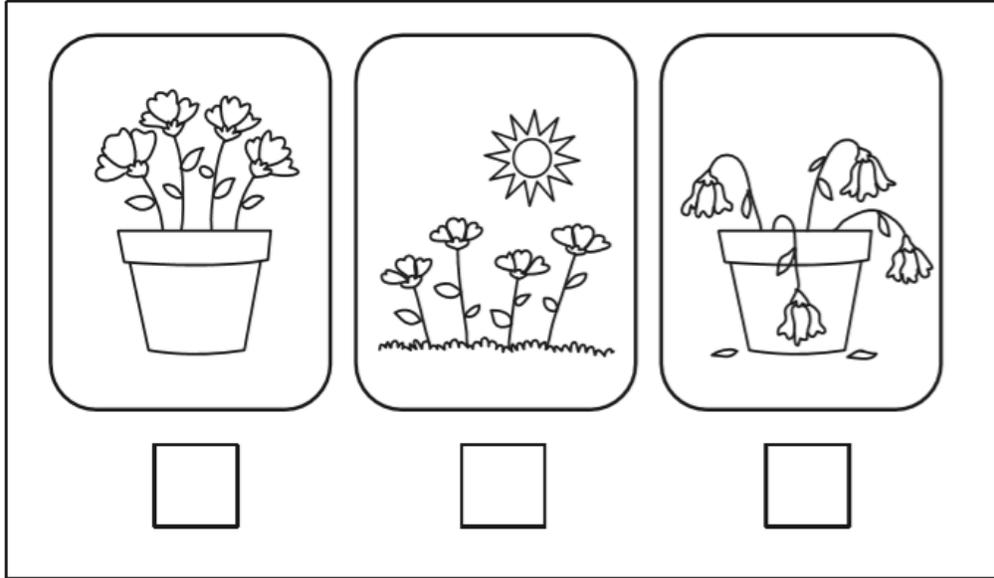
Encierre y pinte la casa que está entre los dos edificios y la moto que está entre los dos autos.



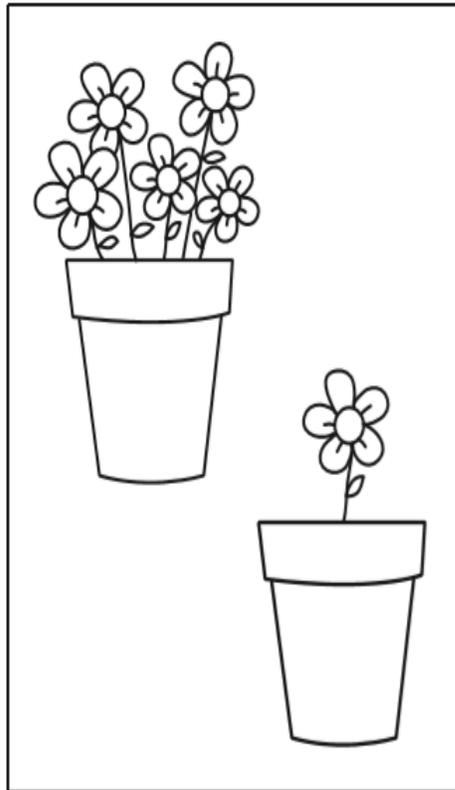
Actividad:
Semana 3:
Del 22 al 26 de
junio

Ordene la historia poniendo 1 -2- 3 según el orden en que ocurrieron los hechos.

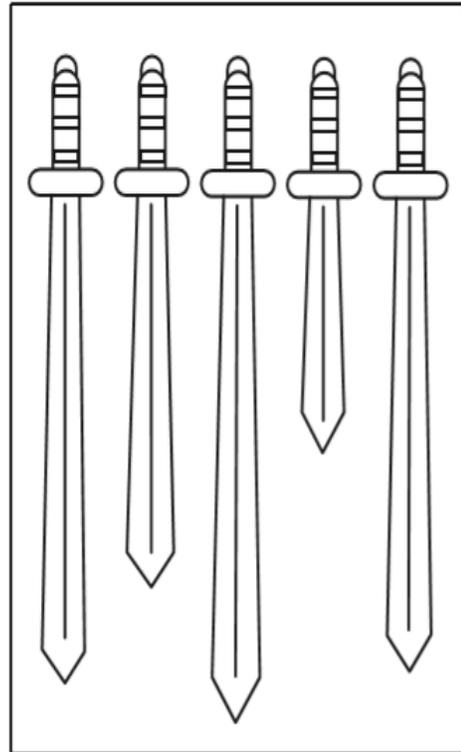
Corral



Pinte el florero que tiene más flores.



Pinte de azul la espada más larga y de amarillo la más corta.



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.

Materiales o recursos que voy a necesitar	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. Puedo usar una computadora portátil o teléfono celular si tengo acceso al recurso.
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	Un espacio con iluminación aceptable, el cual está libre de ruido y puedo concentrarme en las tareas.
Tiempo en que se espera que realice la guía	Aproximadamente 40 minutos por semana.

2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

Indicaciones	Lea con detenimiento cada instrucción.
Actividad	Con ayuda de un familiar leo la siguiente poesía:  <p>Con agua y jabón, en el baño don Ratón, todas las mañanitas se da un chapuzón, y después del desayuno, con pasta y cepillo, a sus blancos dientes les da mucho brillo. Ya limpio y presuroso sale a escuchar la clases de Ciencias Naturales ¡que le ha de encantar!</p> <p>Katia Mora Lizano</p>

3. Pongo en práctica lo aprendido en clase

Indicaciones	Se les envía material proyectado para trabajar dos semanas: <ol style="list-style-type: none">Semana 1: Del 08 al 12 de junioSemana 2: Del 15 al 19 de junioSemana 3: Del 22 al 26 de junio 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

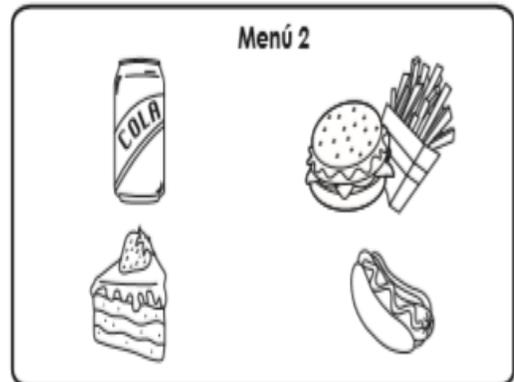
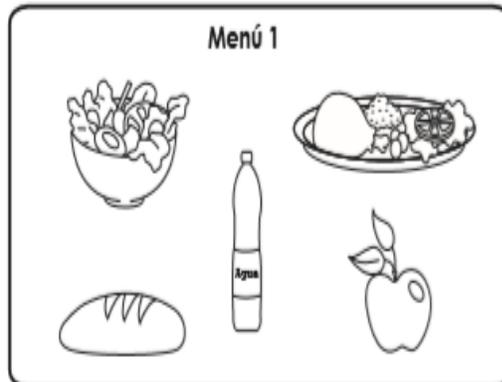
Para mantener mi cuerpo saludable debo realizar diferentes actividades como:

- Mantener cortas mis uñas
- Lavar mis dientes después de comer
- Bañarme
- Lavar mis manos
- Mantener limpia mi cara
- Peinar me cabello

A continuación, se muestran las acciones mencionadas, escribí en el recuadro la acción que corresponde a cada imagen.

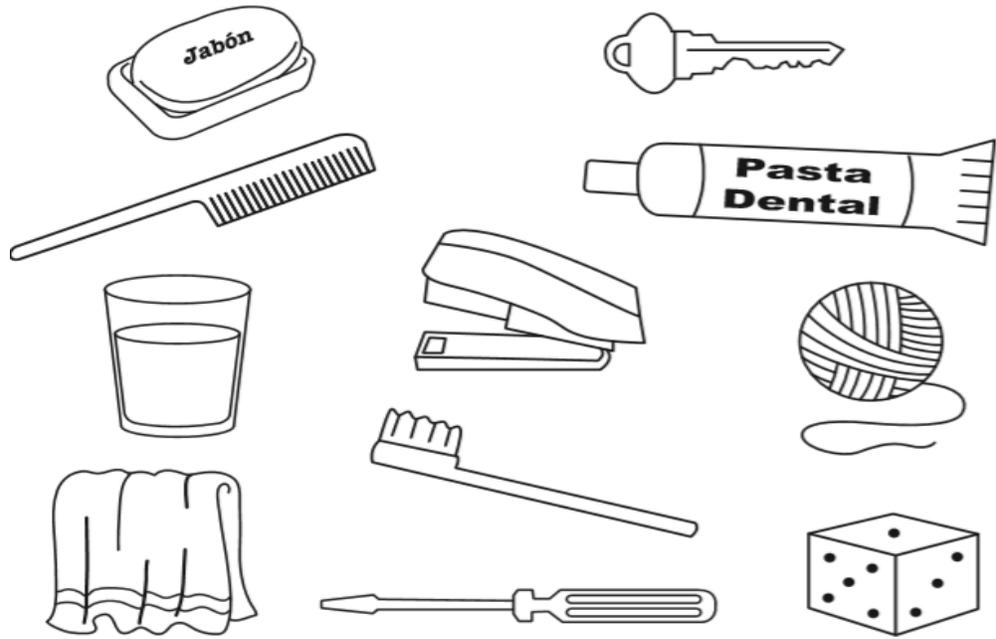


Coloreo el menú más saludable:

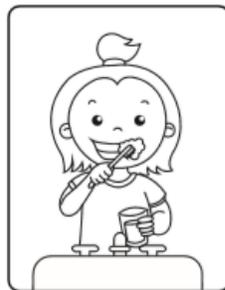


Actividad:
Semana2:
 Del 15 al 19 de
 junio

Coloreo los elemntos que me ayudan a tener buena higiene:



Coloreo los cuadritos de las actividades que ayudan a cuidar tu cuerpo y tu salud:



Lavo mis
dientes



Hago
ejercicio



Lavo mis
manos



Me baño
a diario



Descanso
suficiente



Tomo
agua pura



Como
alimentos
nutritivos



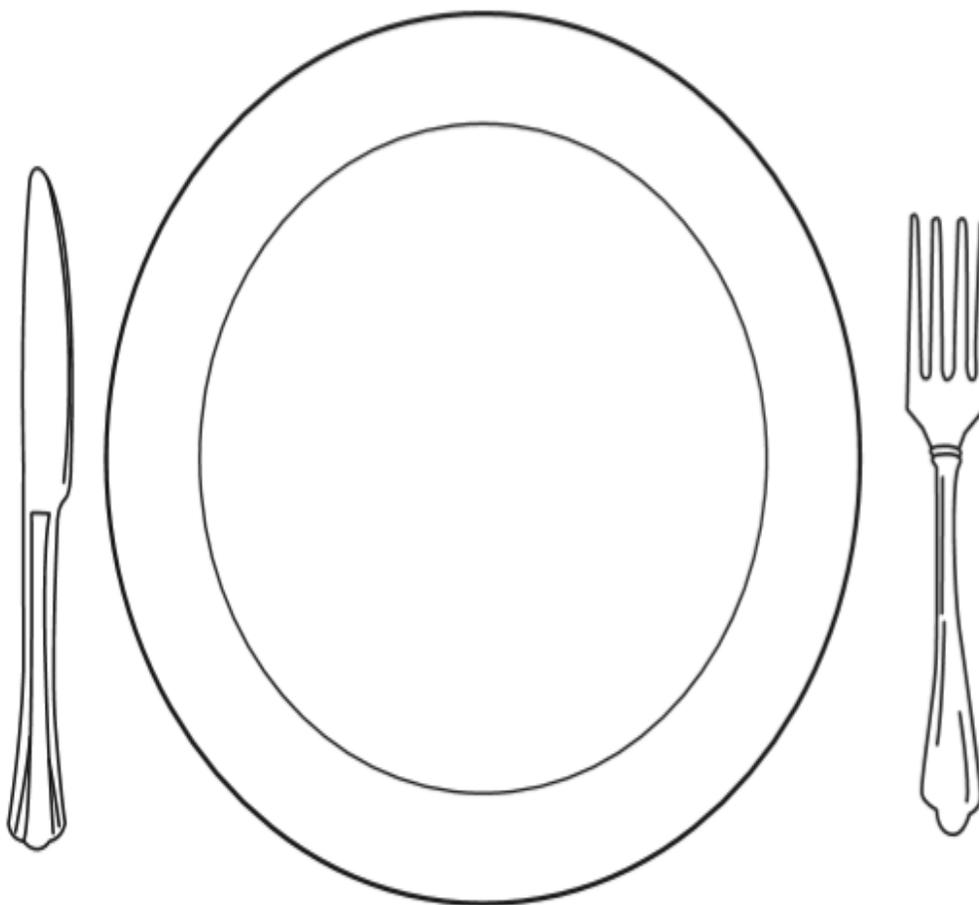
Limpio mi
nariz

Actividad:
Semana 3:
Del 22 al 26 de
junio

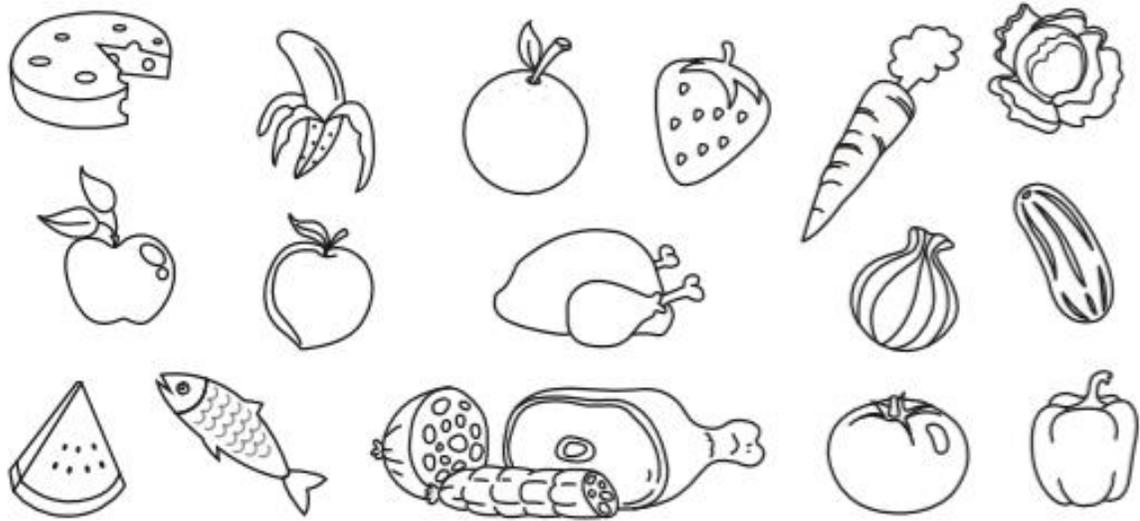
Dibuja un alimento saludable con las siguientes características:

dulce	salado	ácido	sabroso
-------	--------	-------	---------

Dibuja alimentos saludables. También puedo recortar y utilizar los del anexo 1.



Anexo 1: Recortable



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.

Materiales o recursos que voy a necesitar	<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>
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	<p>Un espacio con iluminación aceptable, el cual está libre de ruido y puedo concentrarme en las tareas.</p>
Tiempo en que se espera que realice la guía	<p>Tres semanas: (Del 08 al 12 de junio / del 15 al 19 de junio / del 22 de junio al 26 de junio)</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.

Indicaciones	<p>Repasemos el sonido del fonema M-m</p>
Actividad Lectura del tema en estudio	<div style="border: 1px dashed black; padding: 10px; display: inline-block;"> <p style="font-size: 2em; margin: 0;">M – m</p> <p style="font-size: 1.5em; margin: 5px 0;">La sabrosa</p>  </div> 
Preguntas para reflexionar y responder	<p>¿Recuerdas el sonido de la letra m?</p> <p>Le llamamos la letra sabrosa</p>

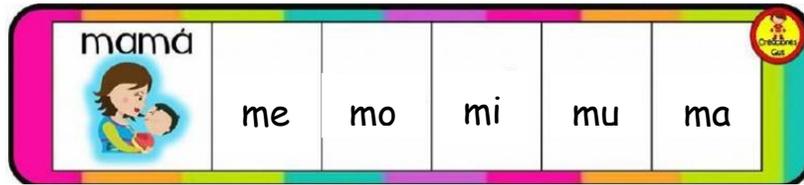
3. Pongo en práctica lo aprendido en clase

Indicaciones

Él estudiante trabaja con la supervisión de un adulto en la observación y resolución de los materiales adjuntos.

Del 08 al 12 de junio

Actividad #1 La familia de la silaba m



- Observo la ficha
- Recorto los dibujos
- Pego cada dibujo con la silaba de la familia **m** que corresponda
- Coloreo la ficha según los colores que se me indica Ficha #2

ma	me	mi	mo	mu



Extend Page

Ficha #2

Nombre: _____

Colorea las silabas del color que se indica:

ma: cafe mo: azul
 me: amarillo mu: morado
 mi: rosa m: negro

MISS CREACIONES DIGITALES

3. Pongo en práctica lo aprendido en clase

<p>Indicaciones</p> <p>Él estudiante trabaja con la supervisión de un adulto en la observación y resolución de los materiales adjuntos.</p> <p>Del 15 al 19 de junio</p>	<p><u>Actividad #2 La familia de la silaba m</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Coloreo los dibujos que comienzan con la silaba ficha #3 ➤ Recorto cada silaba y la pego dentro del cuadro, según corresponda la imagen y sonido inicial Ficha #4
---	--

FICHA # 3

ma				
me				
mi				
mo				
mu				

Nombre _____

DETECTIVES Mm

de las sílabas con

Instrucciones: corta las sílabas y empareja las con los dibujos.

ma
mo
mi
mo
mu
ma
mu
mi
mu
me
ma
mi

3. Pongo en práctica lo aprendido en clase

Indicaciones

Él estudiante trabaja con la supervisión de un adulto en la observación y resolución de los materiales adjuntos.

Del 22 al 26 de junio

Actividad #3 La familia de la sílaba m

- Te invito a observar y escuchar el siguiente video "El mono silabo"(Seria enviado por WhatsApp)
- Recorto cada pieza, para luego formar un rompecabezas
- Arma cada pieza con la imagen que corresponda cada sílaba e imagen



me

sa



ma

sa



ma

no



mo

to

mo



mu



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.

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

2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

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

3. Pongo en práctica lo aprendido en clase

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

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

Algunas acciones que demuestran mi responsabilidad son:

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

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

Guía de trabajo autónomo Self-Study Guide

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

Centro Educativo/ **School Name:** Liceo Boca de Arenal
 Educador/a **Teacher:** Juanita Godínez Calderón
 Nivel/ **Level:** 11-4
 Asignatura/ **Subject:** English

1. Me preparo para hacer la guía **Getting ready to work on my self-study guide.**

Pautas que debo verificar **antes de iniciar** mi trabajo. /**Aspects to verify before I start working:**

Materiales o recursos que voy a necesitar/ Materials needed	<i>Suggested materials:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Notebook, pencil, pen, eraser, highlighters, etc. • Self- study English guide • Computer & Internet access if possible
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar/ Conditions of the place to work	<ul style="list-style-type: none"> • Work in a place where you do your assignments and homework daily.
Tiempo en que se espera que realice la guía/ Expected time to work this self-study guide	<ul style="list-style-type: none"> • This self-study guide will take you _____ minutes to be completed.



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

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



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

Indicaciones

/

Instructions

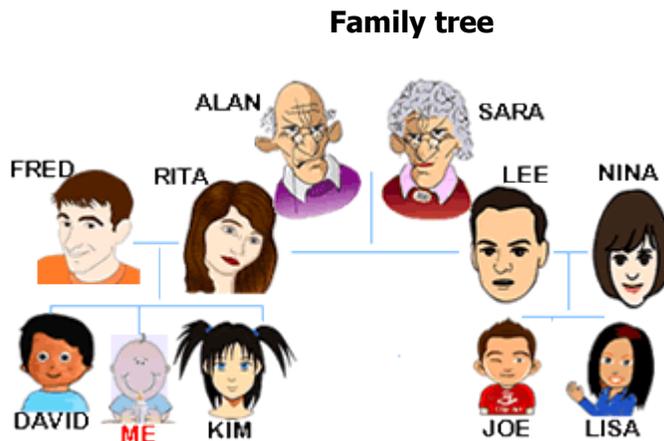
Family Members

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

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

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

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



Cousin
Grand father
Sister
Aunt
Father
Uncle
mother
Brother
Grand mother

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



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

You can practice it in the following link:

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















1. brother

2. grandad

3. mummy

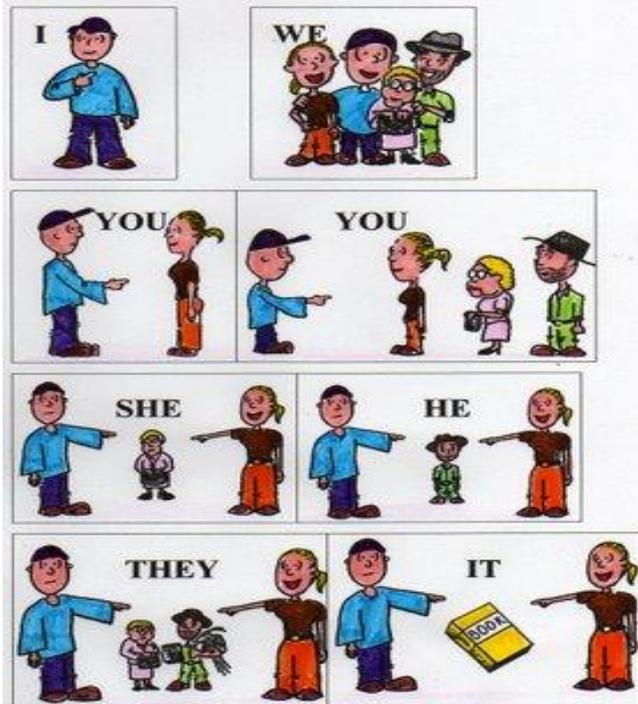
4. baby

5. sister

6. daddy

7. grandma

Review the Personal pronouns/ Repase los pronombres personales



I: Yo
We: Nosotros
You: Usted/
Ustedes
She: Ella
He: él
They: Ellos
It: esto/ esta

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

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

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

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

1. Mary
2. Richard
3. Bob and Tim
4. The desk
5. Bob and I
6. The violin
7. The boys
8. The woman
9. Mrs Nelson
10. The trousers

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

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

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

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

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



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

- ☞ We
- ☞ She
- ☞ You
- ☞ They
- ☞ I

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

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

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

- ☞ I
- ☞ She
- ☞ You
- ☞ He
- ☞ They

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

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

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

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

8. My name is Tony. _____ am from Oxford

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



<p>Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse/ Instructions or questions for self-regulation and self-assessment</p>	<p>Review the following questions to self-regulate and self-assess:</p> <p>¿Leí las indicaciones con detenimiento? Did I read the instructions carefully?</p> <p>¿Subrayé las palabras que no conocía? Did I underline the words that I didn't understand?</p> <p>¿Busqué en el diccionario o consulté con un familiar el significado de las palabras que no conocía? Did I use the dictionary or asked a relative about the meaning of the words that I didn't understand?</p> <p>¿Me devolví a leer las indicaciones cuando no comprendí qué hacer? Did I read the instructions again when I didn't understand what I had to do?</p>
--	--

<p>Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender/ With the self-study guide, I'm going to learn how to learn.</p>	
<p>Reviso las acciones realizadas durante la construcción del trabajo. / I check the actions carried out while completing the self-study guide</p>	
<p>Marco una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas/ Mark with an X on the icon that answers the following questions.</p>	
<p>¿Leí las indicaciones con detenimiento? Did I read the instructions carefully?</p>	<p><input type="checkbox"/> </p> <p><input type="checkbox"/> </p>
<p>¿Subrayé las palabras que no conocía? Did I underline the words that I didn't understand?</p>	<p><input type="checkbox"/> </p> <p><input type="checkbox"/> </p>
<p>¿Busqué en el diccionario o consulté con un familiar el significado de las palabras que no conocía? Did I use the dictionary or asked a relative about the meaning of the words that I didn't understand?</p>	<p><input type="checkbox"/> </p> <p><input type="checkbox"/> </p>
<p>¿Me devolví a leer las indicaciones cuando no comprendí qué hacer? Did I read the instructions again when I didn't understand what I had to do?</p>	<p><input type="checkbox"/> </p> <p><input type="checkbox"/> </p>



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

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

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

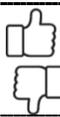
¿Leí mi trabajo para saber si es comprensible lo escrito o realizado?
I proofread what I did in my self-study guide.



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



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



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

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

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

Guía de trabajo autónomo

VIDA COTIDIANA: Lcda. Sara Ávila Paniagua

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

Materiales o recursos que voy a necesitar	<ul style="list-style-type: none">• Lápiz o bolígrafo, borrador, hojas bond, material proporcionado por el docente.• Materia prima para elaborar las recetas.• Utensilios de cocina, y equipo electrodoméstico. Puede hacer uso del celular para indagar sobre el tema a desarrollar.
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	<ul style="list-style-type: none">• Un lugar de la casa donde se sienta cómodo, con buena iluminación, ventilación, sin ruido y distracción.
Tiempo en que se espera que realice la guía	<ul style="list-style-type: none">• Aproximadamente 80 minutos por semana.

2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

Indicaciones	<p>Leo detenidamente cada una de las actividades que se plantean a continuación:</p> <ul style="list-style-type: none">• Analice el concepto de comidas rápidas, tipos y características.• Elaborar con la familia algún tipo de comida rápida que más le agrade.
Actividad	<ul style="list-style-type: none">• Puede hacer uso del Internet o familia como apoyo para elaborar las recetas.• Hacer uso de utensilios de cocina o equipo electrodoméstico como ayuda para realizar la receta.• ¿Cuál procedimiento se le dificultó a la hora de elaborar la receta? Anote en el portafolio de evidencias las dudas para ser evacuadas durante la semana.

3. Pongo en práctica lo aprendido en clase

Indicaciones	<p>La docente facilita material didáctico impreso para trabajar en casa durante tres semanas.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Semana I: Del 08 al 12 de junio2. Semana II: Del 15 al 19 de junio3. Semana III: Del 22 al 26 de junio <p>Al concluir cada trabajo puede enviar fotografías del trabajo ejecutado en casa, en caso de consultas pueden comunicarse al WhatsApp de mi teléfono personal, los puedo atender los miércoles de 10:00 a 10:40 am por la Plataforma Teams.</p>
--------------	--

ACTIVIDAD
SEMANA 1
Del 08 al 12
de junio

Tema: Comida rápida

Concepto: Es un estilo de alimentación donde el alimento se prepara y sirve para consumir rápidamente en establecimientos especializados (generalmente callejeros o a pie de calle).

Características: Locales y restaurantes

1. Una característica importante es que se puede consumir sin el uso de cubiertos.
2. La mayoría de los establecimientos de comida rápida no tienen camareros ni servicio de mesa, aunque sí suele haber personal encargado de recoger y limpiar las mesas, preparándolas para los nuevos comensales.
3. Las personas deben hacer cola para encargar y pagar su comida, que es entregada al instante.
4. La comida rápida se hace a menudo con los ingredientes formulados para alcanzar un cierto sabor o consistencia y para preservar frescura.

Ejemplos de platos de comida rápida:

- Pizzas
- Hamburguesas
- Pollo frito
- Tacos
- Sándwiches
- Papas fritas
- Aros de cebolla.
- . Churros
- . Burritos
- . Empanadas
- . Salchipapas
- . Tortas fritas
- . Perros calientes



**Ejercicio
1**

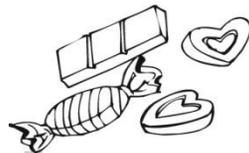
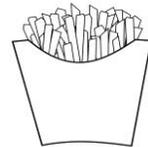
En el siguiente cuadro ilustre con recortes de periódico o de revistas alimentos saludables y comidas conocidas como chatarra.

Alimentos saludables	Alimentos chatarra

**ACTIVIDAD
SEMANA#2**

Del 15 al 19
de junio

Encierro en un círculo los alimentos que debo traer en la lonchera. Coloree los alimentos que no debo traer en la lonchera.



**ACTIVIDAD
SEMANA #3**

Del 22 al 26
de junio

TEMA: Comidas rápidas

- Elabore con su familia uno de los diferentes tipos de comidas rápidas utilizados en la industria alimentaria.



ANEXO



LICEO BOCA DE ARENAL

PLAN NACIONAL

Educación para el Hogar

Nivel: Undécimo

Curso Lectivo

2020



Liceo boca de arenal

PORTAFOLIO DE EVIDENCIA

Pertenece a: _____

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

¡Quédate en casa!



¿Qué es un portafolio de evidencias?

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

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

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

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

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



Semana del 08 al 12 de mayo
15 al 19
22 al 26 de mayo

Vivencia familiar importante.

Sentimiento propio o sobre el país o la familia.

Aprendizaje con respecto a la pandemia COVID-19.

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

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

Guía de trabajo autónomo

ARTES INDUSTRIALES. Prof. Walter Antonio Brenes Martínez

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

Materiales o recursos que voy a necesitar	1. Materiales generales como cuaderno, borrador, lápiz. 2. Hojas blancas. 3. El folleto que el docente les va a facilitar en físico.
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	Un espacio con iluminación aceptable, el cual está libre de ruido y puedo concentrarme en las tareas.
Tiempo en que se espera que realice la guía	Aproximadamente 40 minutos por semana.

2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

Indicaciones	Lea con detenimiento cada instrucción y contesto cada pregunta en hojas aparte.
Actividad	1. ¿Qué es un tangram?
Preguntas para reflexionar y responder	2. ¿Cite 3 herramientas que se deben utilizar a la hora de realizar un tangram? 3. ¿Anote la importancia que tiene un tangram?

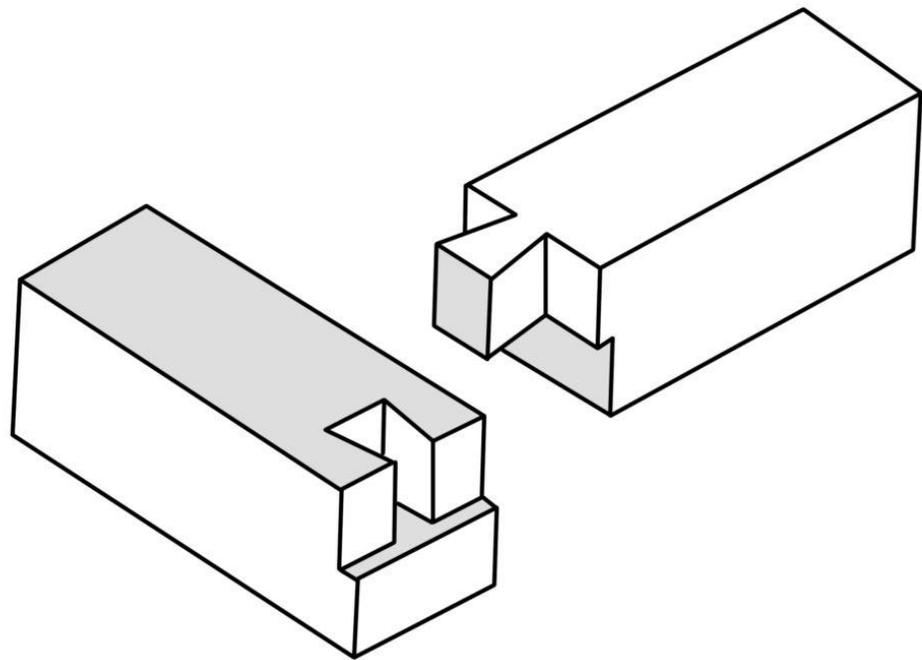
3. Pongo en práctica lo aprendido en clase

Indicaciones	Se les envía material proyectado para trabajar tres semanas: 1. Semana 1: Del 08 al 12 de junio 2. Semana 2: Del 15 al 19 de junio 3. Semana 3: Del 22 al 26 de junio Al finalizar cada trabajo asignado puede enviar una fotografía al docente, si tiene consultas acerca de los trabajos enviados el docente está a disposición de responder y aclarar dudas al WhatsApp 86475439 .
---------------------	---

Actividad:
Semana 1: Del
08 al 12 de
junio

Investigar los tipos de ensamblajes de madera.
Anote 7 tipos de los investigados

Ejemplo 1:



Actividad:
Semana 2: Del
15 al 19 de
junio

Realice tres dibujos de tres tipos de ensamble.

Actividad:
Semana 3:
Del 22 al 26
de
junio

Elabore un tipo de ensamble en cartón.

ARTES PLASTICAS



1. Me preparo para hacer la guía

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

Materiales o recursos que voy a necesitar	Cilindro de cartón grande, clavos o pinchos, tela, tijera, silicón, arroz. En caso de no tener silicón podemos utilizar goma líquida.
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	El lugar debe ser iluminado y ventilado, que tenga espacio para la movilización. Lavarse las manos con agua y jabón antes y después de realizar el trabajo.
Tiempo en que se espera que realice la guía	Semana tres y cuatro



2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

Indicaciones	<ul style="list-style-type: none">• <i>Preparo el espacio para el desarrollo de la actividad</i>• <i>Quito objetos que me puedan desviar la atención</i>• <i>Realizo la actividad</i>• <i>Realizo la autoevaluación.</i>
Actividad Preguntas para reflexionar y responder	<p>Palo de lluvia los aztecas lo inventaron y que luego llegó a América del Sur y Central como cascabeles tubulares a principios de 1900. Existen una variedad de palos de lluvia y cada uno cumple una función específica.</p> <p>Los Guatusos o Maleku son una etnia amerindia de Costa Rica. Su idioma es conocido como Maleku ihaíca, hablado por el 70% de la población autóctona. Se ubican en las llanuras del norte del país, específicamente en los cantones de Guatuso y San Carlos, provincia de Alajuela.</p> <p>Este grupo de ha especializado en la actualidad en la confección de artesanías, con el fin de poder llevar el sustento a sus hogares. Los palos de lluvia los han</p>

utilizado para sus ceremonias y hoy juegan un papel importante de la manera en que se proyectan a la comunidad y al pueblo de Costa Rica. La materia prima que se utiliza para la confección de estos instrumentos es bambú, semillas y arena.



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.

- *Busco un lugar en donde me sienta bien para realizar mi trabajo y pongo música que sea de mi agrado y me dispongo a realizar mi trabajo.*
- *Coloca los clavos en el cilindro de cartón.*





- Corta la tela con el tamaño preciso para envolver el palo más dos cuadrados para los extremos.



- Usa la pistola de silicona para pegar la tela al palo de agua.



- Rellena el palo con el arroz antes de taparlo.



- Ahora sí, lo tapas con el otro cuadrado de tela.



- Cuando tenga sellado nuestro palo de lluvia, le daremos color y lo decoraremos con motivos de animales de la región (mariposas, ranas, tucanes, entre otros)



- Cuando termino mi trabajo lo expongo a mi familia

Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse

- *¿Leí las indicaciones de la actividad?*
- *¿El proceso realizado se realizó de manera idéntica a la manera en que se realizó en la clase o, al trabajar de manera autónoma, le introduje cambios?*
- *¿Disfruto de la actividad de crear mi palo de lluvia?*
- *¿Qué resultados obtuve?*
- *¿Qué sabía antes de estos temas y qué sé ahora?*
- *¿Qué puedo mejorar de mi trabajo?*
- *¿Cómo le puedo explicar a otra persona lo que aprendí?*

Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender

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

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

¿Leí las indicaciones con detenimiento?



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

Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender

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

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

¿Observé mi trabajo para saber si lo realizado responde a lo planteado en la actividad?	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
¿Revisé mi trabajo para asegurarme si todo lo solicitado fue realizado?	<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?	
<p>¿Qué puedo mejorar, la próxima vez que realice la guía de trabajo autónomo?</p>	

1. Me preparo para hacer la guía

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

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



2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

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

Indicaciones

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

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

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

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

4. *¿Qué es lo que más extrañas?*

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



- *Expongo a mi familia.*

Ejemplos



Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse

- *¿Leí las indicaciones de la actividad?*
- *¿El proceso realizado se realizó de manera idéntica a la manera en que se realizó en la clase o, al trabajar de manera autónoma, le introduje cambios?*
- *¿Disfruto de la actividad de ensamblar?*
- *¿Qué resultados obtuve?*
- *¿Qué sabía antes de estos temas y qué sé ahora?*
- *¿Qué puedo mejorar de mi trabajo?*
- *¿Cómo le puedo explicar a otra persona lo que aprendí?*

3. Pongo en práctica lo aprendido en clase

Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender

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

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

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

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

Guía de trabajo autónomo

Música

Profesor: Brayan David Quesada Galeano

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

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

2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

Indicaciones	<p><i>Antes de iniciar con la actividad:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Puedo imprimir esta guía, resolverla en la computadora o en mi cuaderno de educación musical.• <i>Leo de forma completa la guía de trabajo autónomo que se me presenta, siguiendo las indicaciones que se me solicitan.</i>
Actividades para retomar o introducir el nuevo conocimiento.	<ul style="list-style-type: none">• Recuerdo algún lugar de mi comunidad que presenta contaminación sonora.• Anoto en mi cuaderno de educación musical, el nombre del lugar y respondo las siguientes preguntas:

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

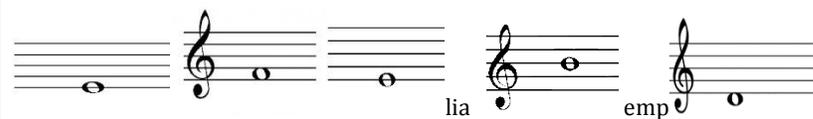
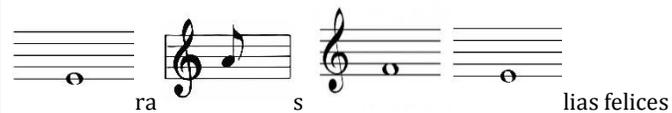
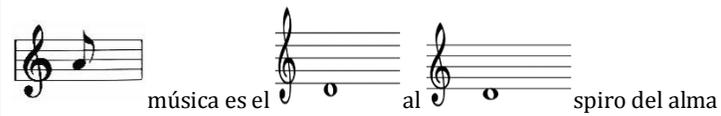
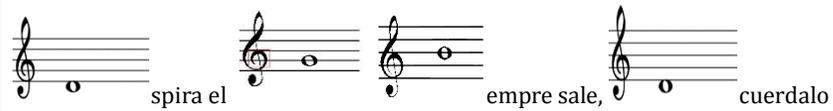


Contaminación Sonora:

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

Indicaciones	<ul style="list-style-type: none"> • Leo las indicaciones que se me presentan en esta guía de trabajo autónomo. • Desarrollo las actividades que se me plantean a continuación: <p>Específico el lugar de mi comunidad que considero presenta mayor contaminación sónica y lo anoto en mi cuaderno de educación musical.</p> <p>Describo las razones por las cuales considero que ese lugar presenta contaminación sónica, considerando características como: los sonidos más contaminantes, el nivel del ruido, cantidad de sonidos presentes, intensidad del sonido (volumen) de las diferentes fuentes sonoras presentes etc., anotándolas en mi cuaderno</p> <p>Realizo un video, dibujo, poema, canción, collage u otro que represente ese lugar de mi comunidad, tomando en cuenta cuáles y qué tipos de sonidos se encuentran en ese entorno.</p>
--------------	--

	<p>Comparto con mi familia el recurso elaborado (video, dibujo, poema, canción u otro) y comento con ellos: ¿cómo podríamos evitar en la comunidad la contaminación sónica?</p> <p>Anoto en mi cuaderno las diferentes soluciones propuestas.</p>
<p>Indicaciones</p>	<p style="text-align: center;">Realiza el trabajo en el cuaderno</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Elijo un lugar, para realizar varios análisis de su paisaje sonoro. 2. Realizare tres visitas a ese lugar, a distintas horas del día, para analizar los cambios en el paisaje sonoro de cada momento. 3. Levanto una lista de los sonidos escuchados en cada sesión, y comento sobre las diferencias en el paisaje sonoro en cada hora que se realizó las visitas de audición.
<p>Indicaciones Actividad</p> <p>Leo el concepto y analizo.</p>	<p style="text-align: center;">Labor social de la música</p> <p>La música puede considerarse un agente socializador, en tanto que es un medio para la integración social de las personas, contribuyendo al establecimiento de relaciones sociales. También favorece la cohesión grupal y da sentimiento al grupo, contribuye al desarrollo de habilidades sociales, etc</p>
<p>Leo atentamente la indicación a realizar.</p>	<p style="text-align: center;">Realiza el trabajo en el cuaderno</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Analizo y comento, en cuales lugares, espacios sociales, o actividades comunales hay música? 2. Cito al menos 5 lugares donde la música es indispensable para que la actividad se lleve a cabo. 3. Comento y escribo en mi cuaderno tres razones por las cuales la música es indispensable para nuestras vidas sociales y privadas. 4. Recuerdo las notas y su posición en el pentagrama 5. Escribo las frases que se presentan en el siguiente cuadro, en forma de ejercicio mental, para poner en prácticala posición de las notas en el pentagrama. <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;">cuer, empre, s notas musicales</p> <hr/> <p style="text-align: center;">nemos s ganas de salir</p> </div>



Indicaciones o preguntas o matrices para auto regularse y evaluarse

Con el fin de reflexionar:

- Leí todas las indicaciones y las comprendí, en caso de que no, puedo volver a leerlas.
- ¿Tuve dificultad con alguna de las actividades planteadas?
- ¿Por qué motivo elegí ese lugar de mi comunidad como el más contaminado sonoramente?
- ¿Por qué es importante evitar la contaminación sónica en mi comunidad?
- ¿Qué sabía antes de estos temas y qué sé ahora?
- ¿Qué puedo mejorar de mi trabajo?
- ¿Cómo le puedo explicar a otra persona lo que aprendí?



Portafolio de Evidencias

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

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

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

Guía de trabajo autónomo

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

Indicadores del aprendizaje esperado:

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



1. Me preparo para hacer la guía.

Materiales o recursos que voy a necesitar	Guía de trabajo Autónomo, computadora o teléfono.
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	Puede realizarse en la comodidad de un sillón, mesa de la casa con su respectiva silla. Preferiblemente que tenga una iluminación adecuada, para no forzar la vista.
Tiempo en que se espera que realice la guía	160 min/ 4 Lecciones



2. Voy a recordar lo aprendido.

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



El proceso de Toma de Decisiones:

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

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

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

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

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

Actividad

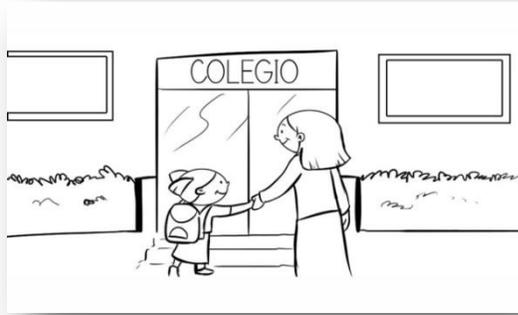
Actividad 1. ¿Qué son las decisiones? Te voy a mostrar una serie de actividades o acciones. Escribe al lado de cada situación si requieren tomar una decisión o no lo requieren. Puedes colorear las imágenes.



Ver una película _____



Dormirse _____



**Asistir al
colegio**



**Ser
picado
por una
abeja**

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

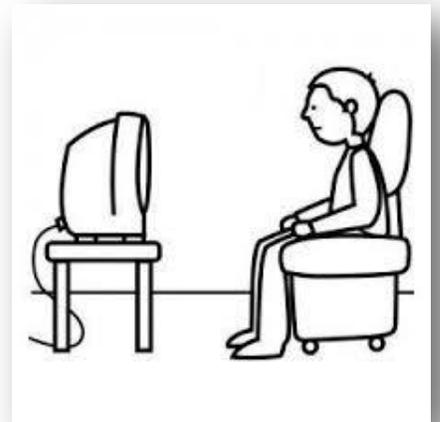
¿Cuál elegirías?



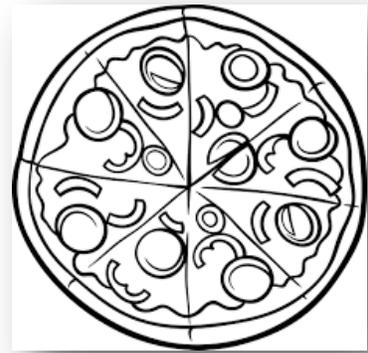
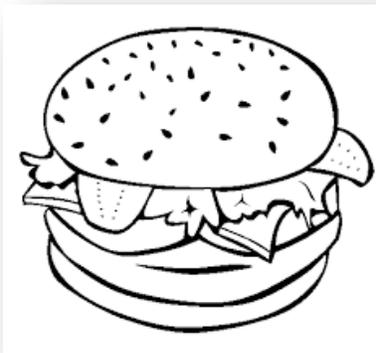
¿Cuál elegirías?



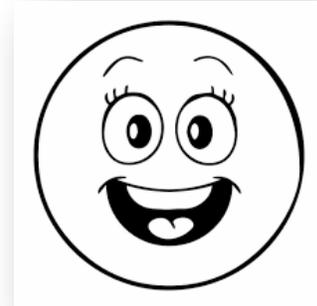
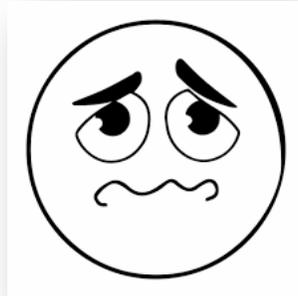
¿Cuál elegirías?



¿Cuál elegirías?



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



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

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

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



Actividad

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

No sé qué deporte practicar.



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



3. Pongo en práctica lo aprendido.

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

Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse

¿Cómo Actúo?

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

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

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

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

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



1. Me preparo para hacer la guía

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

Materiales o recursos que voy a necesitar	<p><i>El educador/a sugiere:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Materiales generales como cuaderno, borrador, lápiz o lápices de color, etc.</i> • <i>Puede tener un ejemplar de la Biblia o una versión en digital.</i> • <i>Tener acceso a Internet por medio de teléfono inteligente, Tablet o computadora, para ver el material impreso enviado por el docente. En este caso les llega solo el material impreso.</i>
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	Hacerlo en un espacio agradable o que permita desarrollar las actividades de manera adecuada.
Tiempo en que se espera que realice la guía	80 minutos o dos lecciones (dos lecciones o sea, dos semanas)



2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

Indicaciones	<p><i>Para desarrollar y reflexionar esta guía de trabajo autónomo, siga las siguientes indicaciones:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Realice los pasos sugeridos en la siguiente columna de manera individual.</i> • <i>Posteriormente comente con su grupo familiar lo que más le llamó la atención de lo realizado en el trabajo asignado.</i>
Actividad Preguntas para reflexionar y responder	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Antes de ver la hoja impresa anote algunos problemas que experimentan algunas personas con respecto a la crisis provocada por la pandemia de manera particular la familia, las personas adolescentes o jóvenes que usted conoce. Lea el material impreso y escriba sus respuestas en su cuaderno de religión y escriba también un comentario del contenido de la hoja en relación con la crisis provocada por la pandemia y algunas recomendaciones para cuidar la salud integral de las personas. Conteste la hoja impresa. Desarróllela con sus palabras.</i>



3. Pongo en práctica lo aprendido en clase

Indicaciones	<ul style="list-style-type: none">• Reúnase con su grupo familiar y comparte oralmente los aprendizajes significativos durante el trabajo autónomo.• Finalmente, cada estudiante puede terminar con la siguiente pregunta reflexiva: Cuando terminara esta crisis?
Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse	El educador/a: <ul style="list-style-type: none">• Una vez desarrollado todas las indicaciones, con el fin valorar tu participación en el trabajo, por favor conteste de manera sincera la plantilla al final de esta columna.

Matriz de autorregulación y evaluación:

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

GUIA DE ACOMPAÑAMIENTO DIVERSIFICADA

EJERCICIO

Quiero ser servidor de todos



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

Después de vivir esta experiencia, pensemos un poco.

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



Guía de trabajo autónomo Informática Educativa

Educador/a: Yahaira Gamboa Villalobos

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



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

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



2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

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



3. Pongo en práctica lo aprendido en clase.

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

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

DISPOSITIVOS DE ENTRADA Y SALIDA

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

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

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

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

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

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

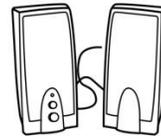
b. Encierre en un cirulo o colorea todos los **dispositivos de entrada**.



Llave maya



Ratón o *Mouse*



Parlantes



Micrófono



Impresora



Audífonos



Teclado



Cámara Web

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

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

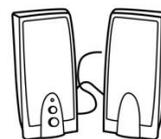
c. Ahora encierre en un cirulo o colorea todos los **dispositivos de salida**.



Llave maya



Ratón o *Mouse*



Parlantes



Micrófono



Impresora



Audífonos



Teclado



Cámara Web

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

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

II Parte. Encender o apagar una computadora.

2. Realice lectura de la siguiente información.

PASOS CORRECTOS PARA ENCEDER Y APAGAR UN COMPUTADOR

Encender computadora correctamente

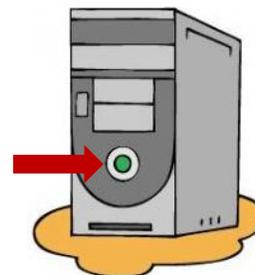
1.

Conecte la computadora a la electricidad.



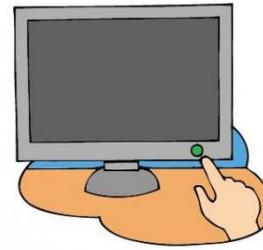
2.

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



3.

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



4.

Espera que la Windows cargue.



5.

Computadora encendida



Apagar computadora correctamente

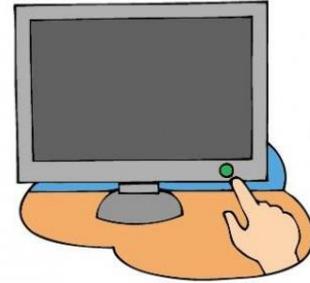
1.

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



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

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



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

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

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

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

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

Monitor Encendido



Monitor Apagado



Guía de trabajo autónomo

EDUCACION FISICA

Institución: Liceo Boca de Arenal

Profesor: Danny Aguilar Canales.

Nivel: 11°

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

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

2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

1. Reflexionar y responder:

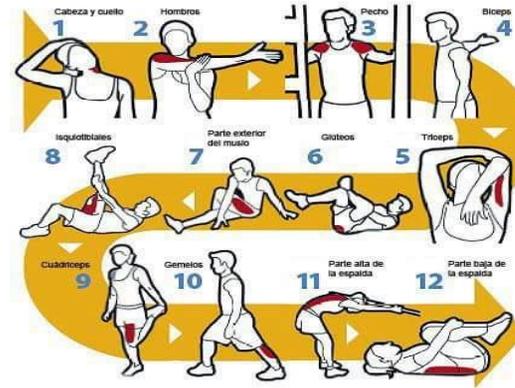
- Después de buscar en el diccionario u otro medio el concepto de algunas palabras para ubicarse en el trabajo que va a realizar, el estudiante analiza lo que significan e interioriza los diferentes conceptos.

2. Se le pregunta:

- ¿Analice y comente que es salud?
- ¿Porque es importante estar bien (sanos) de la salud?
- ¿La alimentación aporta un papel importante o no para estar saludables?
- ¿Qué debo hacer además de comer bien para estar bien de salud?
- ¿Porque es importante el ejercicio?
-

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

Indicaciones	<p>1. <u>Indicaciones:</u> El estudiante para que tenga conciencia de lo que va a realizar, va a buscar el concepto de algunas palabras o términos que vienen en el plan de estudio del primer trimestre.</p> <p>El estudiante va a ejecutar la rutina de ejercicios que el profesor le indica o va a facilitar.</p>
Actividad Preguntas para reflexionar y responder	<p>El educador/a: <u>Actividades de calentamiento / Estiramiento</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Las actividades físicas que realizo en mi casa:2. Calentamiento:3. Se comienza por realizar el trote suave, progresivamente se va aumentando el ritmo de trote, posteriormente se van realizando los demás ejercicios de elevación de muslos, patada al glúteo, etc, por tiempos de 30 o 40 segundos intercalados con el trote en el lugar durante un aproximado de 10 minutos.4. El estiramiento: es el alargamiento del músculo más allá de la longitud que tiene en su posición de reposo. Son ejercicios suaves y mantenidos que sirven para preparar los músculos para un mayor esfuerzo y aumentar el rango de movimiento en las articulaciones

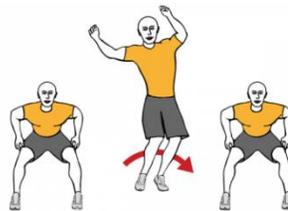


3. Pongo en práctica lo aprendido en clase

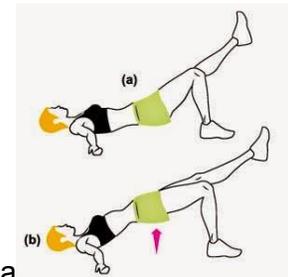
Indicaciones

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

30 Saltos laterales



20 puente de glúteos elevación de pierna



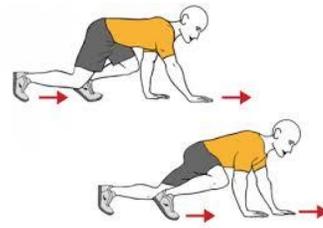
40 escaladores



30 sentadilla con salto



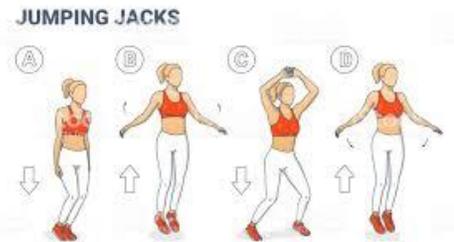
Pasos de oso 20 metros ida y vuelta



3 min de descanso e hidratación



Tijera 50(jumping Jack)



plancha 1min.



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

