



Liceo Boca de Arenal

Guía de trabajo autónomo No. 1

2020

10°

Décimo

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 (plantilla)

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

Centro Educativo: Liceo Boca de Arenal
Educador/a: Grace García M.
Nivel: Natalie y Marcos
Asignatura: Matemáticas

1. Me preparo para hacer la guía

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

Materiales o recursos que voy a necesitar	1. Cuaderno, borrador, lápiz o lápices de color, etc. 2. Calculadora básica o científica. 3. Puedo usar una computadora portátil o teléfono celular si tengo acceso al recurso.
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	<i>Es importante que el trabajo lo realice en un sitio cómodo, en el que pueda sentarme a leer y escribir sin inconvenientes.</i>
Tiempo en que se espera que realice la guía	Todos los trabajos tienen una fecha asignada, al finalizar la semana es decir el día viernes, deben enviar las Fotografías de los trabajos terminados. Los trabajo los recibiré únicamente esos día. El Número de teléfono 85-28-40-58, a este número únicamente consultas y dudas de los trabajos de 8:00 a.m. a 4:00 p.m. Favor no compartir a mi numero personal videos, mensajes que no se relacionen con la materia. Puede sajar y subir documentos a la plataforma teams.

2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

Indicaciones	• <i>Repasa en su cuaderno los contenidos vistos en clase.</i> • <i>Responde las actividades y envía fotos de su trabajo terminado.</i>
--------------	--

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

1. Actividad:

Basados en el contenido visto en clase y el repaso. Complete el nombre de los números.

1

2

3

4

5

Un_

d_s

tr_s

c_atro

cinc_

6

7

8

9

10

Se_s

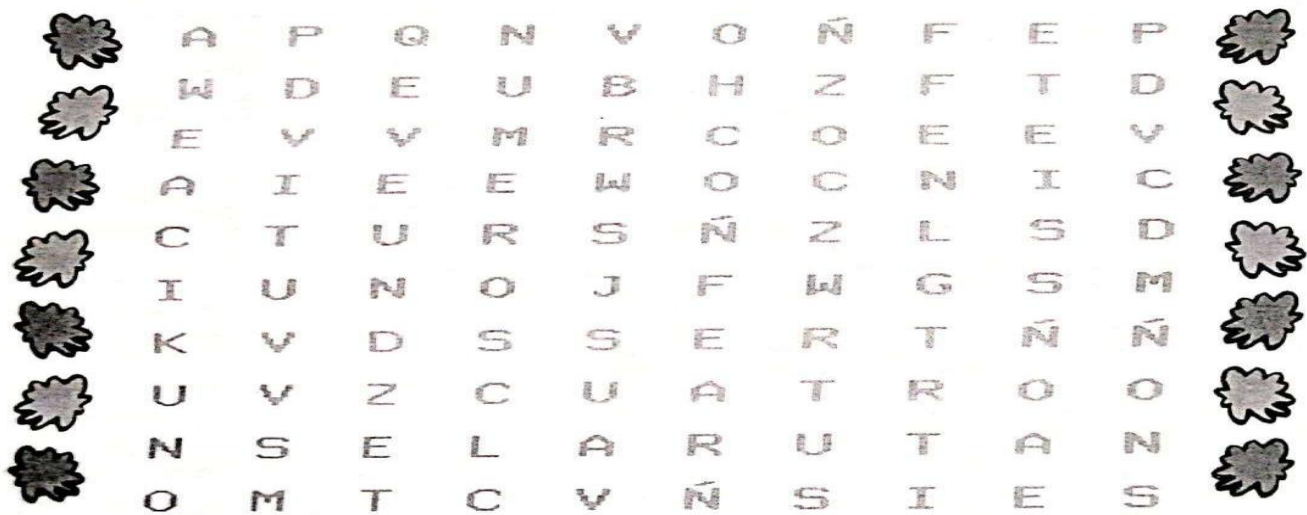
siet_

och_

nu_ve

die_

Busque los nombres de los números en el siguiente crucigrama.



☐ uno

☐ dos

☐ tres

☐ cuatro

☐ cinco

☐ seis

☐ siete

☐ ocho

☐ nueve

☐ diez

☐ números

☐ naturales

Semana (2) Del 4 al 8 de mayo 2020

1.Actividad:

Escriba los números de dos en dos.

Escribe el número faltante en los círculos



números de 2 en 2



2	4	6	8	10		14	16	18
20		24	26	28		32	34	
38	40				48	50	52	
56	58	60	62	64				72
			80	82	84	86		90
92		96	98	100	102			108

2.Actividad: Escriba los números de cinco en cinco.



números de 5 en 5



5	10	15	20		30	35		45
50	55			70	75			90
95	100	105			120	125	130	
		150	155	160			175	180
185	190			205	210		220	225

Semana (3) Del 11 al 15 de mayo 2020

1. Actividad: Conteo es de 100 en 100. Esta actividad requiere de apoyo del padre, deben hacer el conteo y el niño completar los números que faltan.

100	200	300		500	600
700		900	1000		1200
1300	1400	1500		1700	1800
1900	2000		2200	2300	
2500		2700	2800	2900	3000
	3200	3300		3500	3600
3700	3800		4000	4100	
4300		4500	4600	4700	4800
	5000	5100		5300	5400

2. Actividad:

Identifique el nombre con el símbolo numérico.

10	Noventa
20	Sesenta
30	Setenta
40	Treinta
50	Cien
60	Diez
70	Cincuenta
80	Ochenta
90	Veinte
100	Cuarenta

Semana (4) 18 al 22 de mayo.

Suma:

La suma puede ser resuelta de forma vertical u Horizontal.

$$27 + 45 = 72$$

$$\begin{array}{r} 27 \\ + 45 \\ \hline 72 \end{array}$$

1.Actividad:

Resuelva de forma individual las siguientes sumas.

UM	C	D	U

$15 + 34 =$

$27 + 53 =$

$36 + 26 =$

$419 + 124 =$

$84 + 23 =$

$176 + 123 =$

RESTA

La resta puede ser resuelta de forma vertical u Horizontal.

$$57 - 47 = 10$$

$$\begin{array}{r} 57 \\ - 47 \\ \hline \end{array}$$

2.Actividad:

Resuelva de forma individual las siguientes restas.

$41 - 34 =$

$74 - 35 =$

$67 - 26 =$

$19 - 12 =$

$84 - 30 =$

$146 - 123 =$

3.Actividad: Resuelvas las siguientes operaciones combinadas.

$$9 + 13 - 5 =$$

$$8 - 7 + 3 =$$

$$6 + 13 - 10 =$$

$$20 - 8 + 4 =$$

$$11 + 13 - 3 =$$

$$4 + 19 - 6 =$$

Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender

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

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

¿Leí las indicaciones con detenimiento?



¿Subrayé las palabras que no conocía?



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



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





Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender

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

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

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



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



¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé?



Explico ¿Cuál fue la parte favorito del trabajo?

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

Guía de trabajo autónomo (plantilla)

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

Centro Educativo: Liceo Boca de Arenal

Educador/a: Grace García Marín

Nivel: décimo.

Asignatura: Matemáticas.



1. Me preparo para hacer la guía

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

Materiales o recursos que voy a necesitar	1. Cuaderno, borrador, lápiz o lápices de color, etc. 2. Calculadora básica o científica. 3. Puedo usar una computadora portátil o teléfono celular si tengo acceso al recurso.
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	<i>Es importante que el trabajo lo realice en un sitio cómodo, en el que pueda sentarme a leer y escribir sin inconvenientes.</i>
Tiempo en que se espera que realice la guía	Todos los trabajos tienen una fecha asignada, al finalizar la semana es decir el día viernes, deben enviar las Fotografías de los trabajos terminados. Los trabajo los recibiré únicamente los martes y viernes. El Número de teléfono 85-28-40-58, a este número únicamente consultas y dudas de los trabajos de 8:00 a.m. a 4:00 p.m. 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	• <i>Repasa en su cuaderno los contenidos vistos en clase.</i> • <i>Responde las actividades y envía fotos de su trabajo terminado.</i>
--------------	--

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

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

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

OBSERVE EL SIGUIENTE RESUMEN.

Ejemplo de operación combinada.

$$27 + 3 \cdot 5 - 16 =$$

$$= 27 + 15 - 16 = 26$$

$$27 + 3 - 45 \div 5 + 16 =$$

$$27 + 3 - 9 + 16 = 37$$

1. ACTIVIDAD

Resuelve operaciones combinadas básicas sin paréntesis.

$$8 \times 5 - 3 \times 2 =$$

$$2 \times 4 + 4 \times 6 - 3 =$$

$$9 \times 6 - 3 =$$

$$7 \times 4 + 3 \times 6 - 3 =$$

$$5 \times 12 - 2 \times 7 - 3 =$$

$$8 \times 9 - 5 \times 7 + 8 =$$

2.- Halla el resultado de las siguientes operaciones

$$35.489 + 28.0594 + 557.658 =$$

$$506 \times 897.236 =$$

$$10 \times 58 + 90 - 35 =$$

$$26.895 - 14.453 + 33.225 =$$

$$50 \times 78 - 30 \times 25 =$$

2. Actividad:

Resuelva las siguientes operaciones combinadas, puede verificar su respuesta.

$$1. 17 \cdot 38 + 17 \cdot 12 = \text{Rta: } 850$$

$$6 \cdot 4 - 4 \cdot 3 + 4 \cdot 9 - 5 \cdot 4 = \text{Rta: } 28$$

$$2. 6 \cdot 59 + 4 \cdot 59 = \text{Rta: } 590$$

$$8 \cdot 34 + 8 \cdot 46 + 8 \cdot 20 = \text{Rta: } 800$$

$$3. (6 + 12) \div 3 = \text{Rta: } 6$$

$$27 + 3 \cdot 5 - 16 = \text{Rta: } 26$$

$$4. 7 \cdot 5 - 3 \cdot 5 + 16 \cdot 5 - 5 \cdot 4 = \text{Rta: } 80$$

$$27 + 3 - 45 \div 5 + 16 = \text{Rta: } 37$$

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

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

Semana (2) del 04 al 08 de mayo.

Recordemos:

Ejemplo 1.

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

Ejemplo 2.

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

Operaciones combinadas con paréntesis

Recordemos el orden de prioridad de los signos de :

$$\begin{aligned} 1^\circ () \\ 2^\circ [] \\ 3^\circ \{ \} \end{aligned}$$

1. Actividad resuelva las siguientes operaciones.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Repase y
resuelva
potencias

Semana (3) 11 al 15 de mayo.

Recordemos las potencias, contenido visto en clase.

2 exponente

$$8 = 64$$

Base resultado

2

$$8 = 8 \times 8 = 64$$

Actividad

I. Exprese como una sola potencia:

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

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

c. $(6^2)^3$

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

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

II. Realice las operaciones

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

b. $5^3 \div 5$

c. $4^2 \cdot 3$

d. $6^2 \div 9$

e. $7^1 + 7$

Repaso del contenido de operaciones combinadas con paréntesis y potencias.

Semana (4) del 18 al 22 de mayo.

Actividad

1) Realice las siguientes operaciones

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



Escaneado con CamScanner



Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender

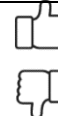
Reviso las acciones realizadas **durante** la construcción del trabajo.

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

¿Leí las indicaciones con detenimiento?



¿Subrayé las palabras que no conocía?



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



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



Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender

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

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

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



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



¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé?



Explico ¿Cuál fue la parte favorito del trabajo?

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

Guía de trabajo autónomo

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

Centro educativo: Liceo Boca de Arenal

Educador/a: Grace García M.

Nivel: Décimo Nataly y Marcos.

Asignatura: Estudios Sociales

1. Me preparo para resolver la guía

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

Materiales o recursos que voy a necesitar	1. Cuaderno, borrador, lápiz o lápices de color, etc. 2. Puedo usar una computadora portátil o teléfono celular si tengo acceso al recurso.
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	Es importante que el trabajo lo realice en un sitio cómodo, en el que pueda sentarme a leer y escribir sin inconvenientes.
Tiempo en que se espera que realice la guía	Todos los trabajos tienen una fecha asignada, al finalizar la semana es decir el día viernes, deben enviar las Fotografías de los trabajos terminados. Los trabajo los recibiré únicamente martes y viernes. El Número de teléfono 85-28-40-58, a este número únicamente consultas y dudas de los trabajos de 8:00 a.m. a 4:00 p.m. Favor no compartir a mi numero personal videos, mensajes que no se relacionen con la materia.

2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

Indicaciones	• Repasa en su cuaderno los contenidos vistos en clase. • Responde las actividades y envía fotos de su trabajo terminado.
---------------------	--

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

Recordemos:

Formación del planeta:

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

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



1. Actividad:

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

1. La tierra logra formarse en un tiempo aproximadamente de :

() miles de años () meses

2. La tierra era una sola masa llamada :

() Pangea () panthalassa

3. La definición de único mar es:

4. () Pangea () panthalassa

5. La siguiente imagen representa a:

() tierra () Mar



6. La siguiente imagen representa

() tierra () Mar



a:

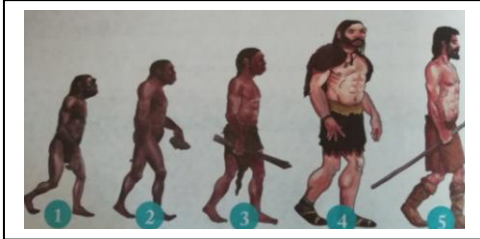
Semana (2) del 04 al 08 de mayo.

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

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

La evolución del ser humano.

1- Observe la siguiente imagen:



El cuadro anterior se refiere al concepto denominado :

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

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

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

3- Lea el siguiente recuadro.

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

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

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

4- Lea el siguiente recuadro.

“Al principio fabricaban herramientas en _____ de forma rudimentaria.”

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

- () Hierro
- () Plástico
- () Piedra

Semana (3) del 11 al 15 mayo del 2020

1.Actividad:

RECORDEMOS:

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



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



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



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

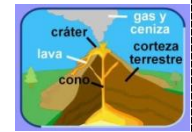
1.Actividad:

Observe las imágenes y recuerde lo visto en clase, transformaciones de la superficie terrestre. <https://www.youtube.com/watch?v=LCuwMvTuc54>

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

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

(). vulcanismo



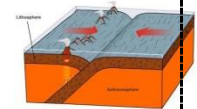
2-Estudia las deformaciones de la corteza terrestre como fallas, pliegues o sismos.

(). Erosión



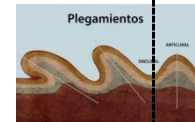
3-Se origina o se forma cuando se produce una diferencia de nivel entre los bloques de terreno desplazado.

().Tectonismo



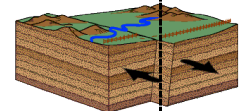
4- Son hundimientos y levantamientos en la corteza terrestre.

(). Plegamientos



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

().Fallamiento





Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender

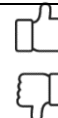
Reviso las acciones realizadas **durante** la construcción del trabajo.

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

¿Leí las indicaciones con detenimiento?



¿Subrayé las palabras que no conocía?



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



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



Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender

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

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

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



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



¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé?



Explico ¿Cuál fue la parte favorito del trabajo?

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

Guía de trabajo autónomo

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

Centro educativo: Liceo Boca de Arenal

Educador/a: Grace García M.

Nivel: Décimo

Asignatura: Estudios Sociales

1. Me preparo para resolver la guía

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

Materiales o recursos que voy a necesitar	1. Cuaderno, borrador, lápiz o lápices de color, etc. 2. Puedo usar una computadora portátil o teléfono celular si tengo acceso al recurso.
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	Es importante que el trabajo lo realice en un sitio cómodo, en el que pueda sentarme a leer y escribir sin inconvenientes.
Tiempo en que se espera que realice la guía	Todos los trabajos tienen una fecha asignada, al finalizar la semana es decir el día viernes, deben enviar las Fotografías de los trabajos terminados. Los trabajo los recibiré únicamente martes y viernes. El Número de teléfono 85-28-40-58, a este número únicamente consultas y dudas de los trabajos de 8:00 a.m. a 4:00 p.m. Favor no compartir a mi numero personal videos, mensajes que no se relacionen con la materia.

2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

Indicaciones	• Repasa en su cuaderno los contenidos vistos en clase. • Responde las actividades y envía fotos de su trabajo terminado.
---------------------	--

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

Recordemos:

Formación del planeta:

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

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



1.Actividad:

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

1.La tierra logra formarse en un tiempo aproximadamente de :

() miles de años () meses

2.La tierra era una sola masa llamada :

() Pangea () panthalassa

3.La definición de único mar es:

4.() Pangea () panthalassa

5.La siguiente imagen representa a:

() tierra () Mar



6.La siguiente imagen representa

() tierra () Mar



a:

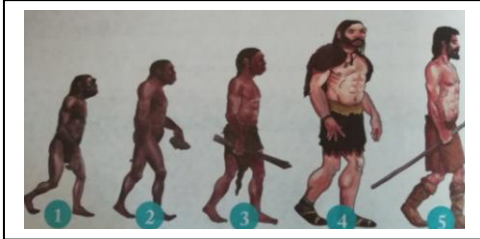
Semana (2) del 04 al 08 de mayo.

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

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

La evolución del ser humano.

1- Observe la siguiente imagen:



El cuadro anterior se refiere al concepto denominado :

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

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

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

3- Lea el siguiente recuadro.

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

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

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

4- Lea el siguiente recuadro.

“Al principio fabricaban herramientas en _____ de forma rudimentaria.”

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

- () Hierro
- () Plástico
- () Piedra

Semana (3) del 11 al 15 mayo del 2020

1.Actividad:

RECORDEMOS:

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



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



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



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

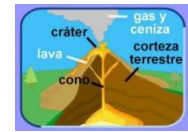
1.Actividad:

Observe las imágenes y recuerde lo visto en clase, transformaciones de la superficie terrestre. <https://www.youtube.com/watch?v=LCuwMvTuc54>

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

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

(). vulcanismo



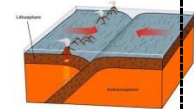
2-Estudia las deformaciones de la corteza terrestre como fallas, pliegues o sismos.

(). Erosión



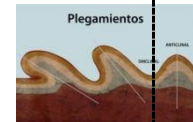
3-Se origina o se forma cuando se produce una diferencia de nivel entre los bloques de terreno desplazado.

().Tectonismo



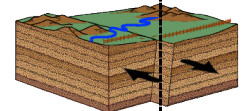
4- Son hundimientos y levantamientos en la corteza terrestre.

(). Plegamientos



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

().Fallamiento





Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender

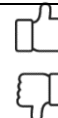
Reviso las acciones realizadas **durante** la construcción del trabajo.

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

¿Leí las indicaciones con detenimiento?



¿Subrayé las palabras que no conocía?



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



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



Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender

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

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

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



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



¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé?



Explico ¿Cuál fue la parte favorito del trabajo?

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

Guía de trabajo autónomo

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

Centro educativo: Liceo Boca de Arenal

Educador/a: Grace García M.

Nivel: Décimo

Asignatura: Español

1. Me preparo para resolver la guía

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

Materiales o recursos que voy a necesitar	1. Cuaderno, borrador, lápiz o lápices de color, etc. 2. Puedo usar una computadora portátil o teléfono celular si tengo acceso al recurso.
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	Es importante que el trabajo lo realice en un sitio cómodo, en el que pueda sentarme a leer y escribir sin inconvenientes.
Tiempo en que se espera que realice la guía	Todos los trabajos tienen una fecha asignada, al finalizar la semana es decir el día viernes, deben enviar las Fotografías de los trabajos terminados. Los trabajo los recibiré únicamente martes y viernes. El Número de teléfono 85-28-40-58, a este número únicamente consultas y dudas de los trabajos de 8:00 a.m. a 4:00 p.m. Favor no compartir a mi numero personal videos, mensajes que no se relacionen con la materia.

2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

Indicaciones	• Repasa en su cuaderno los contenidos vistos en clase. • Responde las actividades y envía fotos de su trabajo terminado.
---------------------	--

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

1.Actividad:

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

Registro Oral	Registro Escrito

Es más repetitivo

La entonación es sustituida por los signos de puntuación.

Utiliza un vocabulario más exacto y selecto.

Hace uso de un vocabulario común

Hace uso de la entonación

Evita la repetición.

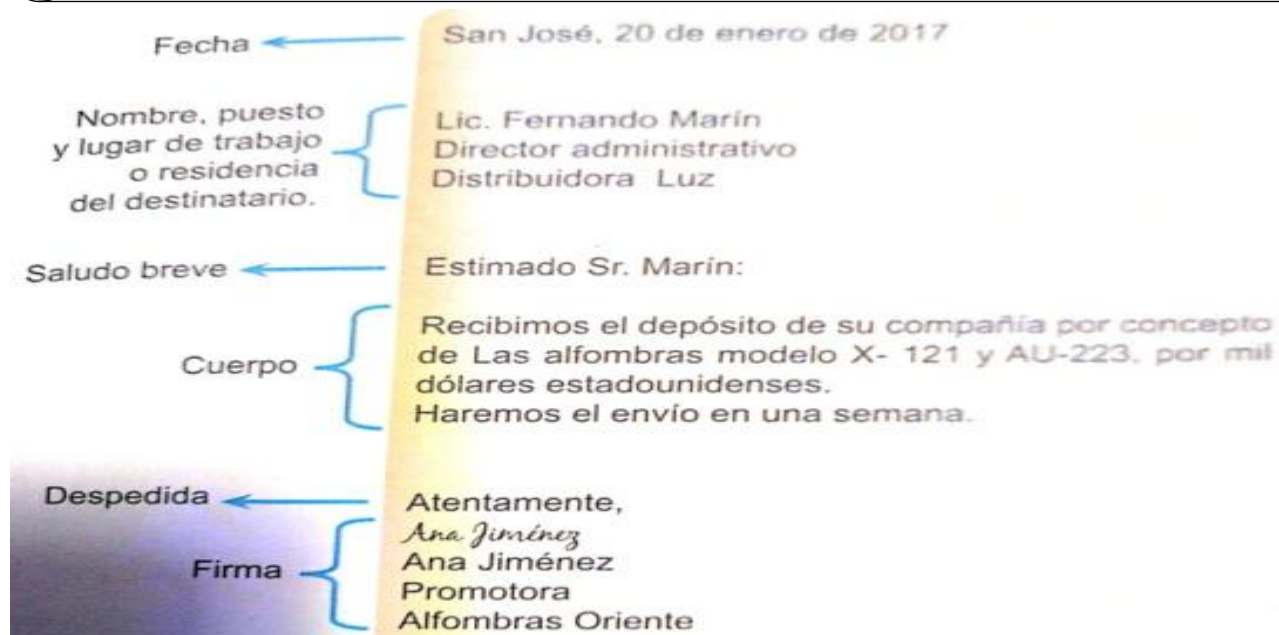
Es más elaborado

No es elaborado

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

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

Carta formal a una empresa.



1.Actividad:

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

Carta formal

2.Actividad:

Respondo en mi cuaderno con ayuda del padre de familia.

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

Responda las preguntas basados en el cartel adjunto.

a- ¿Quién envía la carta?

b - ¿ A quién le dirige la carta?

c- ¿Cuándo escribe la carta?

d- ¿Cuál es el motivo de la carta?

e- ¿Por qué es una carta informal?

Alajuela, 29 de junio de 2012.

Querido amigo:

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

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

Un fuerte abrazo,
Enrique.

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

¿QUÉ ES UN PÁRRAFO?

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

Recordemos los diferentes párrafos:

Descriptivo:

Cuando describimos personas, ambientes, animales o cosas.

Narrativo:

Cuando hacemos un relato de algo real o ficticio.

TIPOS DE PARRAFO

Dialogo:

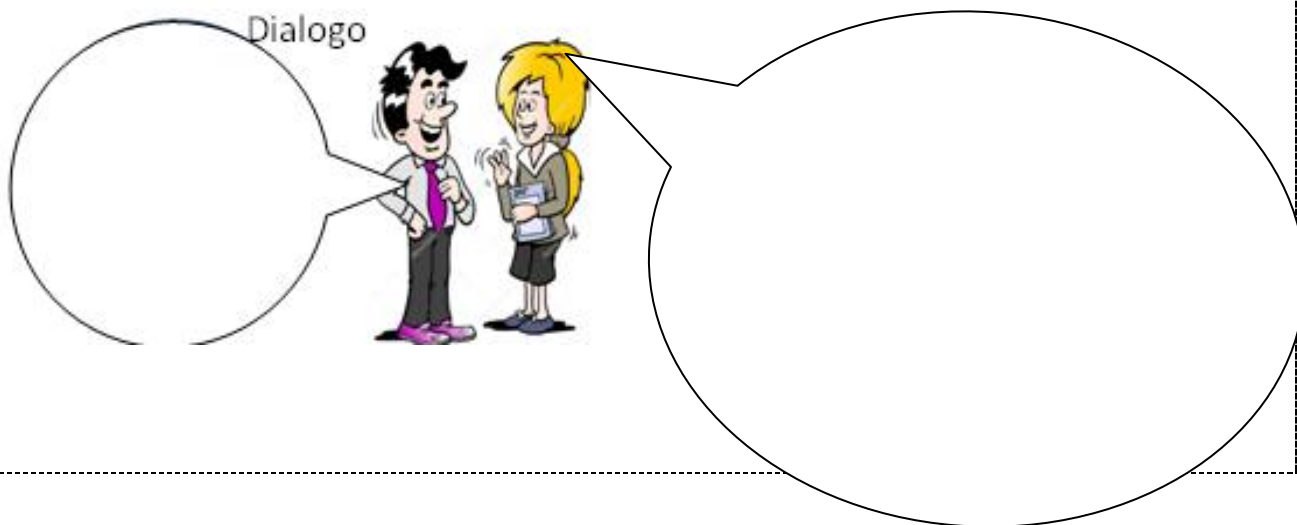
Es una conversación entre dos o más personas.

Expositivo:

Explica un tema.

1.Actividad:

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

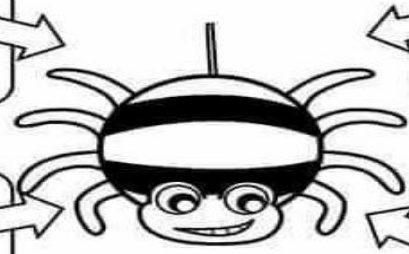


2. Actividad:

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

¿Cómo soy?

Nombre:



Lo que come:

Tamaño:



Cantidad de patas:

color:

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





c- Realice una narración corta real o ficticia.

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

1.Actividad:

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

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

“El Gato Negro”

RESUMEN DE LA HISTÓRIA:

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

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

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

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

1.Actividad:

1.¿Cómo se llama la historia?

2.¿Como era el marido?

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

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

5.¿ Porqué le saca el ojo al gato ".?

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

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

8.¿Cómo mata el esposo al gato negro?

9¿Quién era el dueño del Gato Negro?

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

11¿ A quién mas mata el esposo?

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

ANEXOS



A decorative border at the top of the page featuring various school-related icons in blue and black, including a house, a person, a laptop, a globe, a ruler, and a pencil.

Edgar Allan Poe

Gato Negro

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

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

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

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

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

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



supuesto, mis favoritos sintieron también el cambio de mi carácter.

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

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

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

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

Una mañana, a sangre fría, le pasé un lazo por el pescuezo y lo ahorqué en la



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

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

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

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

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

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

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



su lugar.

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

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

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

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

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

Aquel temor no era exactamente miedo a un mal físico, y, sin embargo, no sabría



definirlo de otra manera. Me siento casi avergonzado de admitir- sí, aun en esta celda de criminales me siento casi avergonzado de admitir que el terror, el horror que me causaba aquel animal, era alimentado por una de las más insensatas quimeras que fuera posible concebir. Más de una vez mi mujer me había llamado la atención sobre la forma de la mancha de pelo blanco, de la cual ya he hablado, y que constituía la única diferencia entre este extraño animal y el que yo había matado. El lector recordará que esta mancha, aunque era grande, había sido al principio muy indefinida, pero, gradualmente, de forma casi imperceptible mi razón tuvo que luchar durante largo tiempo para rechazarla como imaginaria, la mancha iba adquiriendo una rigurosa nitidez en sus contornos. Ahora ya representaba algo que me hace temblar cuando lo nombro- y por eso odiaba, temía y me habría librado del monstruo si me hubiese atrevido a hacerlo; representaba, digo, la imagen de una cosa atroz, siniestra... ¡la imagen del PATÍBULO! ¡Oh lúgubre y terrible máquina del horror y del crimen, de la agonía y de la muerte!

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

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

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

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



Después se me ocurrió cavar una tumba en el piso del sótano. Luego consideré si no convenía arrojarlo al pozo del patio, o meterlo en una caja, como si fueran mercancías, y, con los trámites normales, y llamar a un mozo

de cuerda para que lo retirase de la casa. Por fin, di con lo que me pareció el mejor recurso. Decidí emparedar el cadáver en el sótano, tal como se cuenta que los monjes de la Edad Media emparedaban a sus víctimas.

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

No me equivocaba en mis cálculos. Con una palanca saqué fácilmente los ladrillos y, después de colocar con cuidado el cuerpo contra la pared interior, lo mantuve en esa posición mientras colocaba de nuevo los ladrillos en su forma original. Después de procurarme argamasa, arena y cerda, preparé con precaución un yeso que no se distinguía del anterior, y revoqué cuidadosamente el enladrillado. Terminada la tarea, me sentí satisfecho de que todo hubiera quedado bien. La pared no mostraba la menor señal de haber sido alterada. Recogí del suelo los cascotes más pequeños. Y triunfante miré alrededor y me dije: «Aquí, por lo menos, no he trabajado en vano»

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

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

Al cuarto día, después del asesinato, un grupo de policías entró en la casa intempestivamente y procedió otra vez a una rigurosa inspección. Seguro de que mi escondite era inescrutable, no sentí la menor inquietud. Los agentes me pidieron que los acompañara en su registro. No dejaron ningún rincón ni escondijo sin revisar. Al final, por tercera o cuarta vez bajaron al sótano. No me temblaba ni un solo músculo. Mi corazón latía tranquilamente como el de quien



duerme en la inocencia. Me paseaba de un lado a otro del sótano. Había cruzado los brazos sobre el pecho e iba tranquilamente de acá para allá. Los policías quedaron totalmente satisfechos y se disponían a marcharse. El júbilo de mi corazón era demasiado fuerte para ser reprimido. Ardía en deseos de decirles, al menos, una palabra como prueba de triunfo y de asegurar doblemente su certidumbre sobre mi inocencia.

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

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

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

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

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



Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender

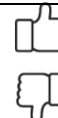
Reviso las acciones realizadas **durante** la construcción del trabajo.

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

¿Leí las indicaciones con detenimiento?



¿Subrayé las palabras que no conocía?



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



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



Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender

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

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

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



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



¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé?



Explico ¿Cuál fue la parte favorito del trabajo?

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

Guía de trabajo autónomo

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

Centro educativo: Liceo Boca de Arenal

Educador/a: Grace García M.

Nivel: Décimo

Asignatura: Español

1. Me preparo para resolver la guía

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

Materiales o recursos que voy a necesitar	1. Cuaderno, borrador, lápiz o lápices de color, etc. 2. Puedo usar una computadora portátil o teléfono celular si tengo acceso al recurso.
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	Es importante que el trabajo lo realice en un sitio cómodo, en el que pueda sentarme a leer y escribir sin inconvenientes.
Tiempo en que se espera que realice la guía	Todos los trabajos tienen una fecha asignada, al finalizar la semana es decir el día viernes, deben enviar las Fotografías de los trabajos terminados. Los trabajo los recibiré únicamente martes y viernes. El Número de teléfono 85-28-40-58, a este número únicamente consultas y dudas de los trabajos de 8:00 a.m. a 4:00 p.m. Favor no compartir a mi numero personal videos, mensajes que no se relacionen con la materia.

2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

Indicaciones	• Repasa en su cuaderno los contenidos vistos en clase. • Responde las actividades y envía fotos de su trabajo terminado.
---------------------	--

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

1.Actividad:

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

Registro Oral	Registro Escrito

Es más repetitivo

La entonación es sustituida por los signos de puntuación.

Utiliza un vocabulario más exacto y selecto.

Hace uso de un vocabulario común

Hace uso de la entonación

Evita la repetición.

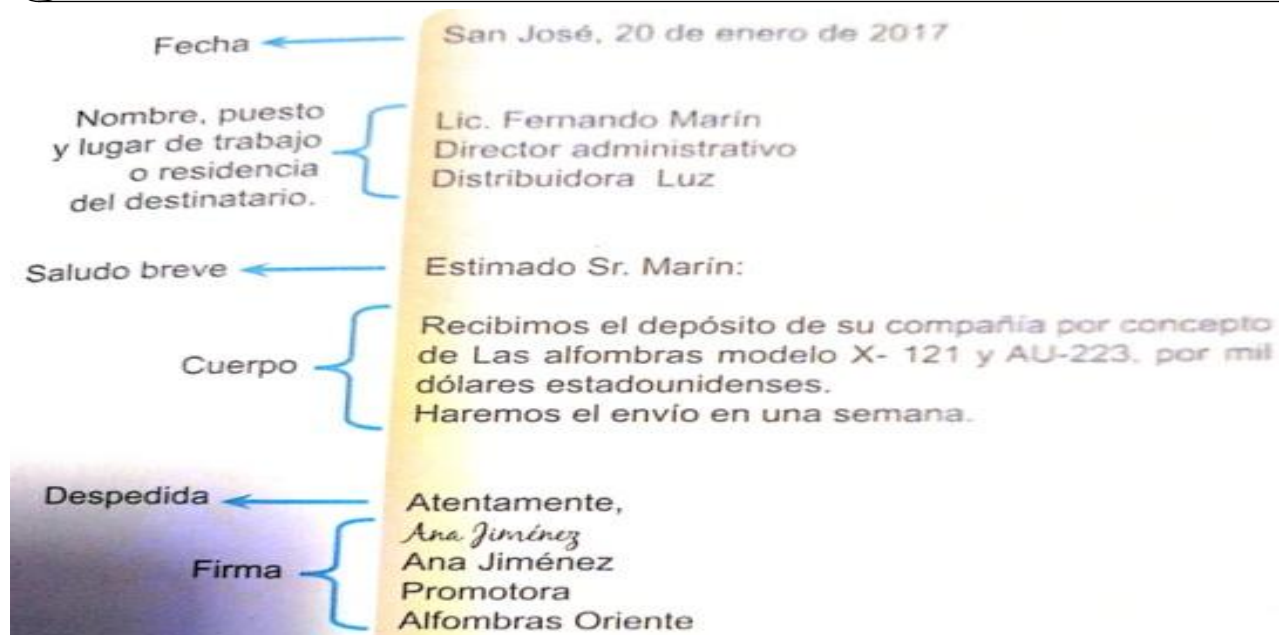
Es más elaborado

No es elaborado

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

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

Carta formal a una empresa.



1.Actividad:

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

Carta formal

2.Actividad:

Respondo en mi cuaderno con ayuda del padre de familia.

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

Responda las preguntas basados en el cartel adjunto.

a- ¿Quién envía la carta?

b - ¿ A quién le dirige la carta?

c- ¿Cuándo escribe la carta?

d- ¿Cuál es el motivo de la carta?

e- ¿Por qué es una carta informal?

Alajuela, 29 de junio de 2012.

Querido amigo:

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

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

Un fuerte abrazo,
Enrique.

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

¿QUÉ ES UN PÁRRAFO?

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

Recordemos los diferentes párrafos:

Descriptivo:

Cuando describimos personas, ambientes, animales o cosas.

Narrativo:

Cuando hacemos un relato de algo real o ficticio.

TIPOS DE PARRAFO

Dialogo:

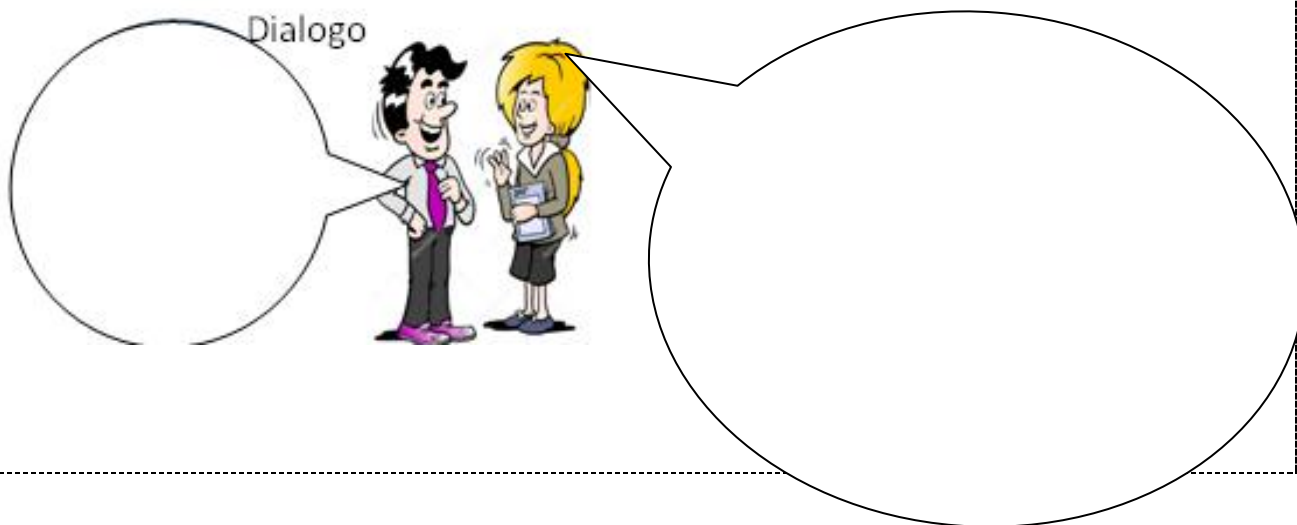
Es una conversación entre dos o más personas.

Expositivo:

Explica un tema.

1.Actividad:

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



2. Actividad:

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



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





c- Realice una narración corta real o ficticia.

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

1.Actividad:

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

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

“El Gato Negro”

RESUMEN DE LA HISTÓRIA:

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

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

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

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

1.Actividad:

1.¿Cómo se llama la historia?

2.¿Como era el marido?

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

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

5.¿ Porqué le saca el ojo al gato ".?

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

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

8.¿Cómo mata el esposo al gato negro?

9¿Quién era el dueño del Gato Negro?

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

11¿ A quién mas mata el esposo?

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

ANEXOS





Edgar Allan Poe Gato Negro

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

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

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

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

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

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



supuesto, mis favoritos sintieron también el cambio de mi carácter.

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

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

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

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

Una mañana, a sangre fría, le pasé un lazo por el pescuezo y lo ahorqué en la



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

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

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

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

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

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

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



su lugar.

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

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

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

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

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

Aquel temor no era exactamente miedo a un mal físico, y, sin embargo, no sabría



definirlo de otra manera. Me siento casi avergonzado de admitir- sí, aun en esta celda de criminales me siento casi avergonzado de admitir que el terror, el horror que me causaba aquel animal, era alimentado por una de las más insensatas quimeras que fuera posible concebir. Más de una vez mi mujer me había llamado la atención sobre la forma de la mancha de pelo blanco, de la cual ya he hablado, y que constituía la única diferencia entre este extraño animal y el que yo había matado. El lector recordará que esta mancha, aunque era grande, había sido al principio muy indefinida, pero, gradualmente, de forma casi imperceptible mi razón tuvo que luchar durante largo tiempo para rechazarla como imaginaria, la mancha iba adquiriendo una rigurosa nitidez en sus contornos. Ahora ya representaba algo que me hace temblar cuando lo nombro- y por eso odiaba, temía y me habría librado del monstruo si me hubiese atrevido a hacerlo; representaba, digo, la imagen de una cosa atroz, siniestra... ¡la imagen del PATÍBULO! ¡Oh lúgubre y terrible máquina del horror y del crimen, de la agonía y de la muerte!

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

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

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

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



Después se me ocurrió cavar una tumba en el piso del sótano. Luego consideré si no convenía arrojarlo al pozo del patio, o meterlo en una caja, como si fueran mercancías, y, con los trámites normales, y llamar a un mozo

de cuerda para que lo retirase de la casa. Por fin, di con lo que me pareció el mejor recurso. Decidí emparedar el cadáver en el sótano, tal como se cuenta que los monjes de la Edad Media emparedaban a sus víctimas.

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

No me equivocaba en mis cálculos. Con una palanca saqué fácilmente los ladrillos y, después de colocar con cuidado el cuerpo contra la pared interior, lo mantuve en esa posición mientras colocaba de nuevo los ladrillos en su forma original. Después de procurarme argamasa, arena y cerda, preparé con precaución un yeso que no se distinguía del anterior, y revoqué cuidadosamente el enladrillado. Terminada la tarea, me sentí satisfecho de que todo hubiera quedado bien. La pared no mostraba la menor señal de haber sido alterada. Recogí del suelo los cascotes más pequeños. Y triunfante miré alrededor y me dije: «Aquí, por lo menos, no he trabajado en vano»

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

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

Al cuarto día, después del asesinato, un grupo de policías entró en la casa intempestivamente y procedió otra vez a una rigurosa inspección. Seguro de que mi escondite era inescrutable, no sentí la menor inquietud. Los agentes me pidieron que los acompañara en su registro. No dejaron ningún rincón ni escondijo sin revisar. Al final, por tercera o cuarta vez bajaron al sótano. No me temblaba ni un solo músculo. Mi corazón latía tranquilamente como el de quien



duerme en la inocencia. Me paseaba de un lado a otro del sótano. Había cruzado los brazos sobre el pecho e iba tranquilamente de acá para allá. Los policías quedaron totalmente satisfechos y se disponían a marcharse. El júbilo de mi corazón era demasiado fuerte para ser reprimido. Ardía en deseos de decirles, al menos, una palabra como prueba de triunfo y de asegurar doblemente su certidumbre sobre mi inocencia.

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

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

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

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

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



Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender

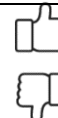
Reviso las acciones realizadas **durante** la construcción del trabajo.

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

¿Leí las indicaciones con detenimiento?



¿Subrayé las palabras que no conocía?



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



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



Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender

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

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

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



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



¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé?



Explico ¿Cuál fue la parte favorito del trabajo?

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

Guía de trabajo autónomo

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

Centro educativo: Liceo Boca de Arenal

Educador/a: Grace García M.

Nivel: Décimo

Asignatura: Ciencias

1. Me preparo para resolver la guía

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

Materiales o recursos que voy a necesitar	1. Cuaderno, borrador, lápiz o lápices de color, etc. 2. Puedo usar una computadora portátil o teléfono celular si tengo acceso al recurso.
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	Es importante que el trabajo lo realice en un sitio cómodo, en el que pueda sentarme a leer y escribir sin inconvenientes.
Tiempo en que se espera que realice la guía	Todos los trabajos tienen una fecha asignada, al finalizar la semana es decir el día viernes, deben enviar las Fotografías de los trabajos terminados. Los trabajo los recibiré únicamente martes y lunes día. El Número de teléfono 85-28-40-58, a este número únicamente consultas y dudas de los trabajos de 8:00 a.m. a 4:00 p.m. Favor no compartir a mi numero personal videos, mensajes que no se relacionen con la materia.

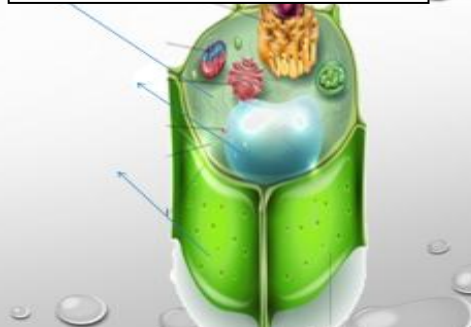
2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

Indicaciones	• Repasa en su cuaderno los contenidos vistos en clase. • Responde las actividades y envía fotos de su trabajo terminado.
---------------------	--

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

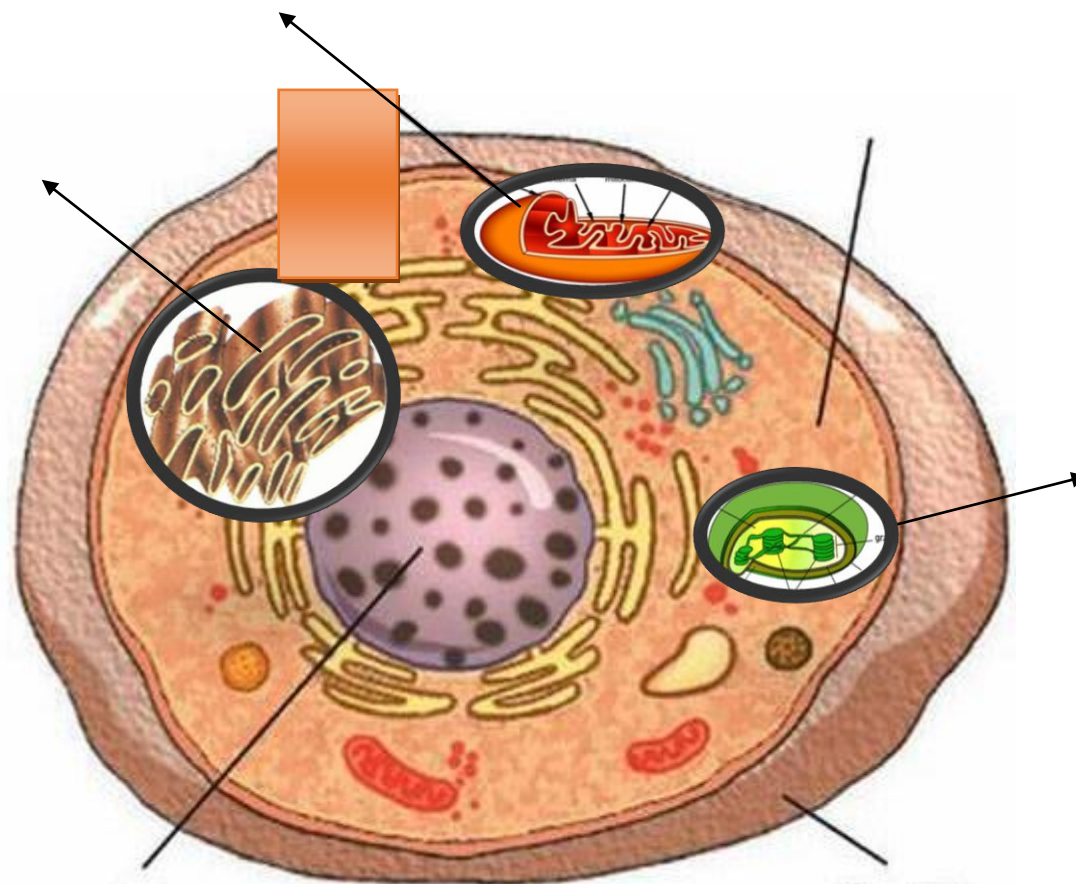
1.Actividad:

Esciba el nombre que corresponde a cada celula según lo estudiado .



2.Actividad:

Escribo el nombre de cada parte según señala la flecha.



- Cloroplastos
- Membrana celular
- Reticulo endoplasmatico
- Citoplasma
- Mitocondria
- Nucleo

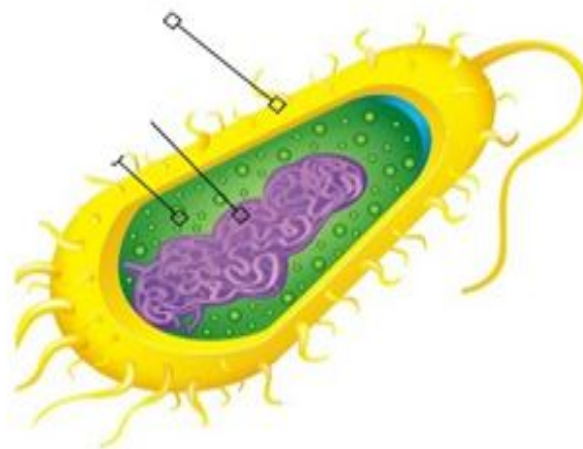
Semana (2) del 04 al 08 de mayo.

1.Actividad:

Esciba el nombre que corresponde a cada imagen.

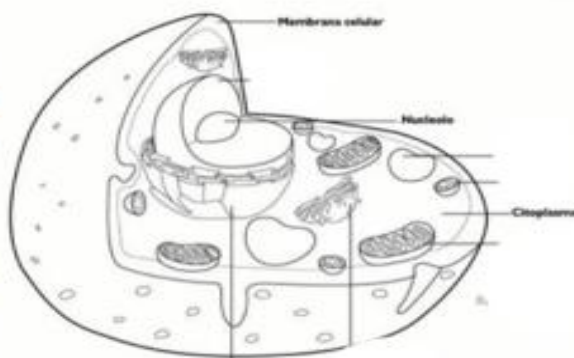
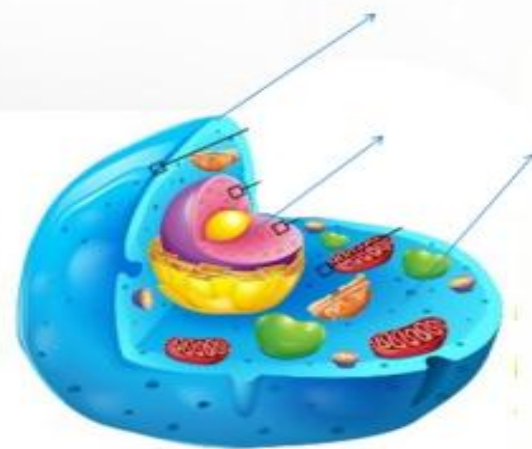
Celula eucariota

Célula procariota



2.Actividad:

Pinto las partes de la célula según la ficha adjunta.



Semana (3) del 11 al 15 de mayo 2020

2.Actividad: Apareamiento

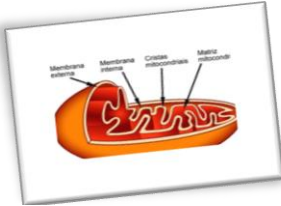
Relacione la imagen con el nombre que se presenta a continuación. 18 pts en total.

1



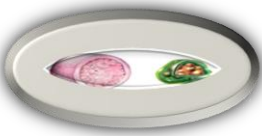
() Ribosomas

2



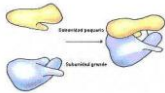
() Lisosomas

3



() Vacuola

4



() Mitocondrias::

5



() Retículo endoplasmático rugoso

6



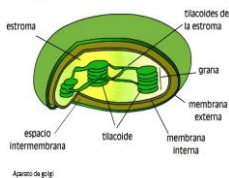
() Centriolo

7



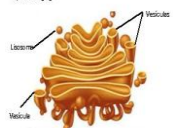
() Cloroplastos:

8



() Retículo endoplasmático liso

9



() Aparato de Golgi:

Semana (4) 18 al 22 de mayo 2020

1.Actividad: Observo el video de nuevo si es posible.

Al analizar la Película de Netflix . Ciencia y tecnología de nombre **DREAN BIG**. Reconozco la tecnología como una herramienta en la vida diaria.



2.Actividad:

Pienso en las Herramientas tecnológicas que utilizo durante el día y escribo como me benefician.

3.Actividad:

Responda el siguiente cuadro, basados en los videos , materia vista en clase y la imagen de arriba .

En cada columna, anoto la forma en que los aportes de la ciencia y la tecnología han permitido el crecimiento de cada campo en pro de nuestro bienestar.

Industria	Comunicación	Agricultura	Medicina

4.Actividad:

Investigo sobre un invento por área y anoto los beneficios de este.

Industria	
Comunicación	
Educación	
Agricultura	
Medicina	



Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender

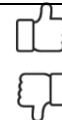
Reviso las acciones realizadas **durante** la construcción del trabajo.

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

¿Leí las indicaciones con detenimiento?



¿Subrayé las palabras que no conocía?



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



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



Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender

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

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

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



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



¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé?



Explico ¿Cuál fue la parte favorito del trabajo?

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

Guía de trabajo autónomo

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

Centro educativo: Liceo Boca de Arenal

Educador/a: Grace García M.

Nivel: Décimo

Asignatura: Ciencias

1. Me preparo para resolver la guía

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

Materiales o recursos que voy a necesitar	1. Cuaderno, borrador, lápiz o lápices de color, etc. 2. Puedo usar una computadora portátil o teléfono celular si tengo acceso al recurso.
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	Es importante que el trabajo lo realice en un sitio cómodo, en el que pueda sentarme a leer y escribir sin inconvenientes.
Tiempo en que se espera que realice la guía	Todos los trabajos tienen una fecha asignada, al finalizar la semana es decir el día viernes, deben enviar las Fotografías de los trabajos terminados. Los trabajos los recibiré únicamente martes y lunes día. El Número de teléfono 85-28-40-58, a este número únicamente consultas y dudas de los trabajos de 8:00 a.m. a 4:00 p.m. Favor no compartir a mi número personal videos, mensajes que no se relacionen con la materia.

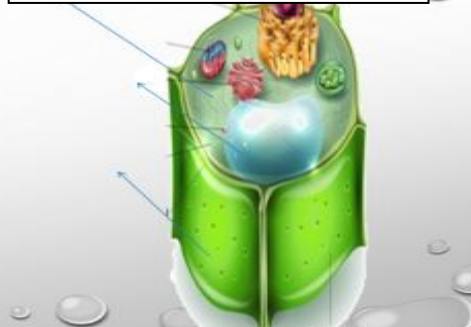
2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

Indicaciones	• Repasa en su cuaderno los contenidos vistos en clase. • Responde las actividades y envía fotos de su trabajo terminado.
---------------------	--

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

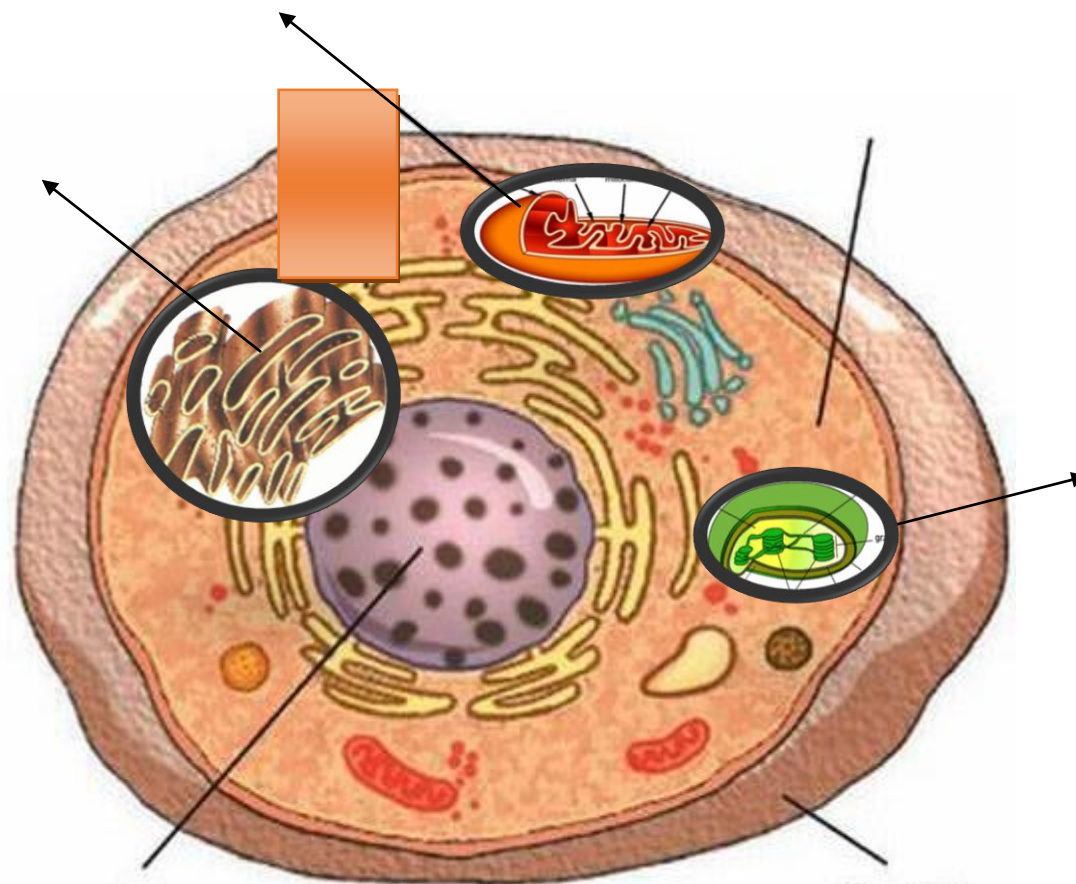
1.Actividad:

Esciba el nombre que corresponde a cada celula según lo estudiado .



2.Actividad:

Escribo el nombre de cada parte según señala la flecha.



- Cloroplastos
- Membrana celular
- Reticulo endoplasmatico
- Citoplasma
- Mitocondria
- Nucleo

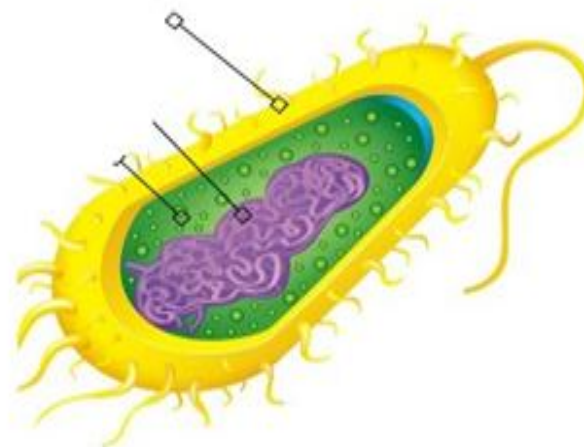
Semana (2) del 04 al 08 de mayo.

1.Actividad:

Esciba el nombre que corresponde a cada imagen.

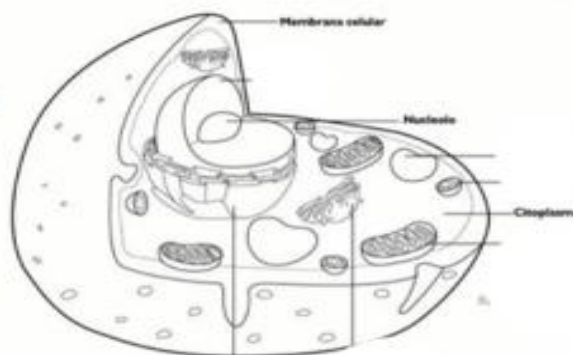
Celula eucariota

Célula procariota



2.Actividad:

Pinto las partes de la célula según la ficha adjunta.



Semana (3) del 11 al 15 de mayo 2020

2.Actividad: Apareamiento

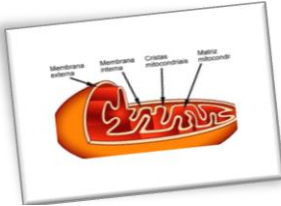
Relacione la imagen con el nombre que se presenta a continuación. 18 pts en total.

1



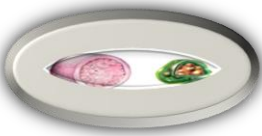
() Ribosomas

2



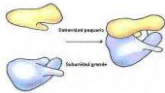
() Lisosomas

3



() Vacuola

4



() Mitocondrias::

5



() Retículo endoplasmático rugoso

6



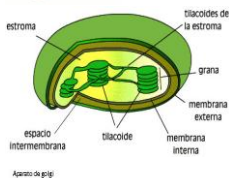
() Centriolo

7



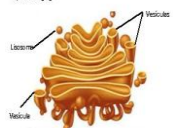
() Cloroplastos:

8



() Retículo endoplasmático liso

9



() Aparato de Golgi:

Semana (4) 18 al 22 de mayo 2020

1.Actividad: Observo el video de nuevo si es posible.

Al analizar la Película de Netflix . Ciencia y tecnología de nombre **DREAN BIG**. Reconozco la tecnología como una herramienta en la vida diaria.



2.Actividad:

Pienso en las Herramientas tecnológicas que utilizo durante el día y escribo como me benefician.

3.Actividad:

Responda el siguiente cuadro, basados en los videos , materia vista en clase y la imagen de arriba .

En cada columna, anoto la forma en que los aportes de la ciencia y la tecnología han permitido el crecimiento de cada campo en pro de nuestro bienestar.

Industria	Comunicación	Agricultura	Medicina

4.Actividad:

Investigo sobre un invento por área y anoto los beneficios de este.

Industria	
Comunicación	
Educación	
Agricultura	
Medicina	



Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender

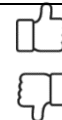
Reviso las acciones realizadas **durante** la construcción del trabajo.

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

¿Leí las indicaciones con detenimiento?



¿Subrayé las palabras que no conocía?



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



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



Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender

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

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

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



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



¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé?



Explico ¿Cuál fue la parte favorito del trabajo?

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

Guía de trabajo autónomo

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



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

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	Esta guía tiene como objetivo que el estudiante realice un repaso de la parte teórica del curso de informática que se ha visto en clase durante los años anteriores, temas a repasar son: ■ Normas del laboratorio de informática ■ Historia de la computadora
Actividad Preguntas para reflexionar y responder	Con ayuda de sus padres, realice lectura y anote su respuesta en el cuaderno de informática de las siguientes preguntas: Normas del laboratorio de Informática ■ ¿Cómo podemos mantener ordenado y en buen estado un laboratorio? ■ ¿Cuál es la importancia de tener presente y cumplir las normas de del laboratorio de informática? Historia de la computadora ■ ¿Cómo nos ayuda o benefician las computadoras en nuestra vida cotidiana? ■ ¿Cómo sería su vida sin celulares, tabletas ni computadoras? ¿Considera que le harían falta?

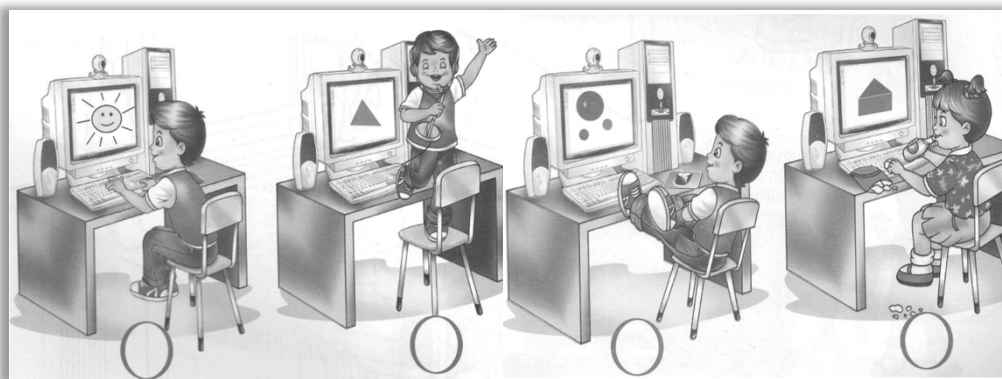


3. Pongo en práctica lo aprendido en clase.

Indicaciones

I Parte. Normas para el cuidado del laboratorio de informática

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

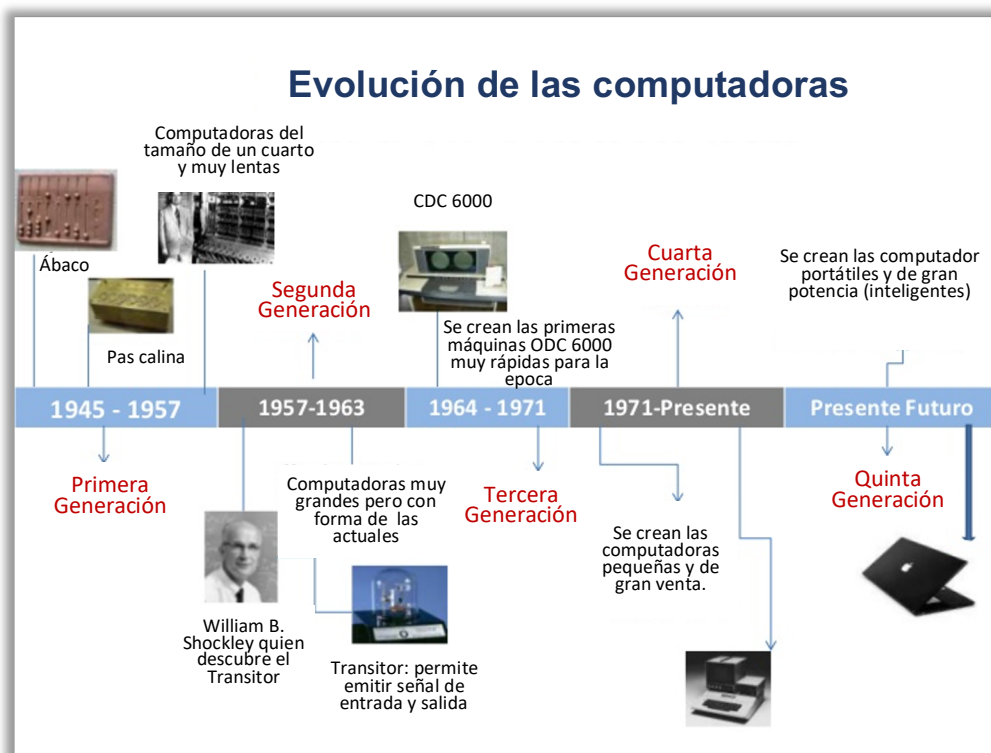


5. Encierre en un círculo cuáles de las acciones que muestran las siguientes imágenes no se deben hacer dentro del laboratorio de informática.



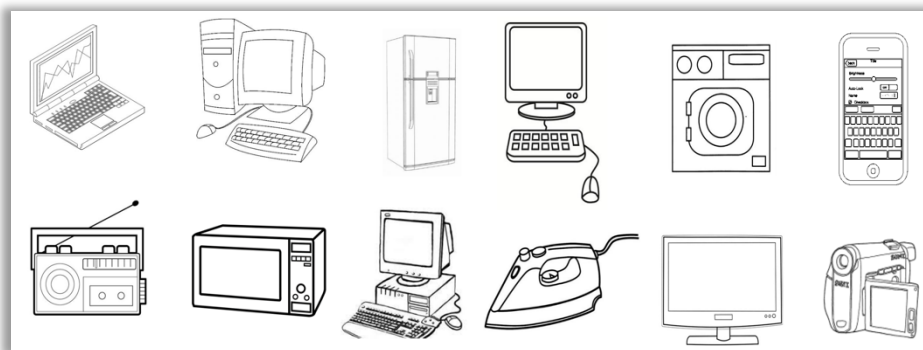
II Parte. Historia del computador

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



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

c. Colorea todas las máquinas que son computadoras.



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



Bancos



Campo



Laboratorios



Supermercado

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

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

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ Secretarias | ☐ Estudiantes |
| ☐ Profesores | ☐ Doctores |
| ☐ Contadores | ☐ Albañiles |
| ☐ Agricultores | ☐ Ingenieros |

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

GUÍA AUTÓNOMA #1

I PARTE: ADMINISTRATIVA

Institución educativa: Liceo Boca de Arenal	
Nombre del docente: Adriana Campos Campos	
Tecnología: Tecnología de Turismo	
Unidad de estudio: Control y calidad de los alimentos	
Nivel: 10	
Horario de atención a distancia: Lunes de 1:00 p.m a 3:00 p.m	
Canal de comunicación: Vía whatsapp/email adrianacacam@hotmail.com	
Periodo establecido para el desarrollo de las guías: 24/04 al 24/05 del 2020. Se recomienda realizar una guía por semana.	

II PARTE: PLANIFICACIÓN PEDAGÓGICA

Tema:	Los alimentos
Objetivo específico:	Conocer los tipos de alimentos que consume el ser humano.
Contenidos:	Concepto de alimento-tipos de alimentos-beneficios de los alimentos-preparación de alimentos.
Valores o actitudes:	Trabajo en equipo-orden-aseo y limpieza.
Materiales o recursos didácticos necesarios para realizar la guía autónoma:	Cuaderno de turismo / Lápiz o lapicero/ computadora/ acceso a internet (en la medida que le sea posible acceder a dicho servicio). Periódico, tijeras, goma, lápices de color. Materiales e insumos según receta de comida.
Tiempo de realización:	6 lecciones
Condiciones que debe tener el lugar donde se van a implementar las actividades propuestas.	Un lugar cómodo, iluminado, lejos de ruidos, ordenado, ventilado y aseado
Indicaciones generales:	✚ Contar con la colaboración y supervisión de padre, madre o encargado. ✚ En la medida de lo posible tener los materiales y recursos mencionados para el desarrollo de las actividades. ✚ Recurrir a los links que se encuentran en las diferentes actividades a realizar. ✚ Ejecutar las actividades propuestas en esta guía y evidenciar su trabajo según se le solicita.(guías realizadas, fotografías o vídeos)

Preguntas exploratorias para responder y reflexionar en torno al tema planteado y el valor o actitud:

Reflexiono sobre lo visto en clase y comento con mi padre, madre o encargado:

✚ ¿Qué son los alimentos? ¿Cuáles alimentos conozco y consumo? ¿Qué beneficios obtengo de los alimentos?

Planificación de las actividades que realiza el estudiante

Actividades para el aprendizaje

Evidencias

1. Observar el siguiente link sobre el tema de los alimentos:
<https://www.youtube.com/watch?v=EbZhQbyJgvQ>

2. Recortar las imágenes de alimentos y clasificarlas según lo que **LOS ALIMENTOS** nos brindan. Observar ANEXO #1 (imágenes), luego clasificarlas en el cuadro por realizar.

3. Leer la información del ANEXO #2, luego colocar sobre una superficie al menos 8 alimentos del diario que posean en casa y clasificarlos en los grupos que corresponda para eso se debe recortar y colocar sobre la superficie los cuadros que indican el grupo de alimento.

1. Observa y escucha atentamente el vídeo sobre el tema de los alimentos. Se evidencia mediante una fotografía del estudiante realizando dicha acción.

2. Dibuja en el cuaderno el siguiente cuadro

LOS ALIMENTOS		
Nos brindan energía	Nos ayudan a crecer	Nos ayudan a realizar actividades
PEGO IMÁGENES RECORTADAS	PEGO IMÁGENES RECORTADAS	PEGO IMÁGENES RECORTADAS

3. Clasifica los alimentos que posee en casa de acuerdo al grupo al que pertenece. La evidencia corresponde a un vídeo. GUARDAR EN EL CELULAR.

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

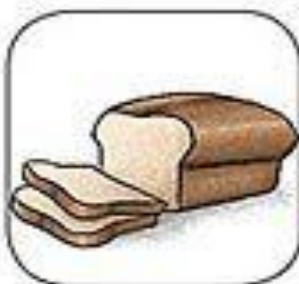
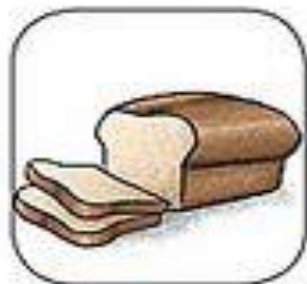
Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender	
Reviso las acciones realizadas durante la construcción del trabajo. Marco una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas	
¿Leí las indicaciones con detenimiento?	☒ ☐
Apliqué hábitos de higiene y seguridad durante el desarrollo del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

En cuanto al proceso de autoevaluación de los criterios de evaluación, considerados en las actividades de mediación y de evaluación diagnóstica y formativa planificadas en la guía de trabajo autónomo.	
Valoro lo realizado al terminar por completo el trabajo. Marca una X encima de cada símbolo al valorar el desempeño del trabajo realizado a través de la autoevaluación.	
Clasifica los alimentos según lo que ellos nos brindan	☒ ☐
Reconoce los grupos de alimentos que existen	☒ ☐
Reconoce los grupos de alimentos que existen	☒ ☐

IV PARTE: EXPERIENCIA COVID-19

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

ANEXO 1



Los siete grupos de alimentos son los siguientes:

Grupo 1: Leche y derivados. Participan en la formación y mantenimiento de las distintas estructuras del organismo. Son alimentos proteicos y su poder energético depende de la grasa que acompañe a las proteínas.

Grupo 2: Carnes, pescados y huevos. Son alimentos que incorporan proteínas de alto poder biológico, hierro y vitaminas del grupo B. Los huevos también son ricos en nutrientes esenciales.

Grupo 3: Patatas, legumbres, frutos secos. Aportan energía gracias al contenido en hidratos de carbono. En cuanto a las legumbres aportan proteínas de origen vegetal de alto contenido biológico y fibra. Los frutos secos aportan ácidos grasos vitaminas del grupo B.

Grupo 4: Verduras y Hortalizas. Las hortalizas son cualquier planta herbácea hortícola que se puede utilizar como alimento, ya sea en crudo o cocinado y las verduras son las hortalizas en las que la parte comestible está constituida por sus órganos verdes (hojas, tallos, inflorescencia). Aportan grandes cantidades de vitaminas, minerales y oligoelementos, fibra (especialmente soluble), además de un alto porcentaje de agua y pocas calorías de su baja proporción en hidratos de carbono, proteínas y grasas.

Grupo 5: Frutas. Su importancia en la dieta es similar a la del grupo 4, verduras y hortalizas, además son ricas en azúcares del tipo de la sacarosa, fructosa y glucosa pero con un aporte calórico bajo.

Grupo 6: Cereales y derivados, azúcar y dulces. Aportan calorías de sus carbohidratos (los de los cereales más densos y nutritivos que otras fuentes de hidratos de carbono). Importante también la aportación de vitaminas del grupo B.

Grupo 7: Grasas, aceite y mantequilla. El aporte calórico debe proceder tanto de este grupo como del anterior, por la diferencia de elementos que tiene cada uno. Este grupo es rico en vitaminas liposolubles.

RECORTAR

GRUPO #1

Leche y derivados

**GRUPO #2: Carnes,
pescados y huevos**

**GRUPO # 3: Patatas,
legumbres y huevos**

GRUPO # 4

Verduras y hortalizas

GRUPO #5:

Frutas

**GRUPO # 6: Cereales
y derivados, azúcar y
dulces**

**GRUPO # 7: Grasas,
aceites y mantequilla**

GUÍA AUTÓNOMA # 2

I PARTE: ADMINISTRATIVA

Institución educativa: Liceo Boca de Arenal	
Nombre del docente: Adriana Campos Campos	
Tecnología: Tecnología de Turismo	
Unidad de estudio: Control y calidad de los alimentos	
Nivel: 10°	
Horario de atención a distancia: Lunes de 1:00 p.m a 3:00 p.m	
Canal de comunicación: Vía whatsapp/email adrianacacam@hotmail.com	
Periodo establecido para el desarrollo de la guías: 24/04 al 24/05 del 2020	

II PARTE: PLANIFICACIÓN PEDAGÓGICA

Tema:	Contaminación de los alimentos
Objetivo específico:	Conocer concepto de contaminación de los alimentos. Conocer las causas de la contaminación de los alimentos. Ejecutar acciones para evitar contaminación de los alimentos.
Contenidos:	Contaminación de los alimentos, causas y cómo evitar contaminarlos
Valores o actitudes:	Aseo y limpieza, organización.
Materiales o recursos didácticos necesarios para realizar la guía autónoma:	Cuaderno de turismo / Lápiz o lapicero/ computadora/ acceso a internet (en la medida que le sea posible acceder a dicho servicio). Periódico, tijeras, goma, lápices de color. Materiales e insumos según receta de comida.
Tiempo de realización:	6 lecciones
Condiciones que debe tener el lugar donde se van a implementar las actividades propuestas.	Un lugar cómodo, iluminado, lejos de ruidos, ordenado, ventilado y aseado
Indicaciones generales:	✚ Contar con la colaboración y supervisión de padre, madre o encargado. ✚ En la medida de lo posible tener los materiales y recursos mencionados para el desarrollo de las actividades.

	✚ Recurrir a los links que se encuentran en las diferentes actividades a realizar. ✚ Ejecutar las actividades propuestas en esta guía y evidenciar su trabajo según se le solicita.(guías realizadas, fotografías o vídeos)
Preguntas exploratorias para responder y reflexionar en torno al tema planteado y el valor o actitud:	<u>Reflexiono sobre lo visto en clase y comento con mi padre, madre o encargado:</u> ✚ ¿Los alimentos pueden contaminarse? ¿Cómo pueden contaminarse los alimentos? ¿Qué puedo hacer yo para evitar la contaminación de alimentos?

Planificación de las actividades que realiza el estudiante

Actividades para el aprendizaje	Evidencias
1. Acceder al siguiente link. Observar y escuchar la información brindada sobre el tema de contaminación de los alimentos. https://www.youtube.com/watch?v=Pd32oNdwArc&t=40s 2. Imprimir la imagen que se encuentra en el anexo #1, recortar y pegar en el cuaderno. Encargado señala dibujos alusivos a los contaminantes. 3. Clasifica los tipos de contaminación de acuerdo a las imágenes mostradas en el anexo #2. Completa el cuadro según se solicita. 4. Con ayuda de un responsable observar el siguiente video y desarrollar la receta de brawnis. Aplicar al menos dos tres recomendación expuestas en el vídeo #1 para evitar la contaminación de alimentos. https://www.youtube.com/watch?v=u4ARisNZdL4&feature=youtu.be	1. Accede al video que se le solicita con ayuda del padre, madre o encargado y presta atención a la información expuesta. Se evidencia mediante una fotografía la observación del vídeo. 2. Reconoce los tres tipos de contaminantes de los alimentos. 3. Clasifica tipos de contaminantes con base a las imágenes que se muestran en el anexo #2. Completa el cuadro según se solicita. 4. Aplicar recomendaciones para evitar la contaminación de alimentos mediante el desarrollo de una receta de postre. Evidenciar por medio de fotografías o videos.

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

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?	☒ ☐
Apliqué hábitos de higiene y seguridad durante el desarrollo del trabajo	☒ ☐
Mostré una actitud positiva hacia el trabajo.	☒ ☐
Utilicé los materiales o recursos didácticos.	☒ ☐
Revisé mi trabajo para asegurarme si todo lo solicitado fue realizado.	☒ ☐
Considero satisfactorio el trabajo que realicé.	☒ ☐

En cuanto al proceso de autoevaluación de los criterios de evaluación, considerados en las actividades de mediación y de evaluación diagnóstica y formativa planificadas en la guía de trabajo autónomo.	
Valoro lo realizado al terminar por completo el trabajo. Marca una X encima de cada símbolo al valorar el desempeño del trabajo realizado a través de la autoevaluación.	
Conoce el concepto de contaminación de alimento	☒ ☐
Identifica los tipos de contaminantes	☒ ☐
Aplica recomendaciones para evitar la contaminación de alimentos	☒ ☐

¿Cómo se Contaminan los Alimentos?

Tipos de Contaminantes

Físicos



Objeto

Químicos



Limpiador

Biológicos



Microorganismo

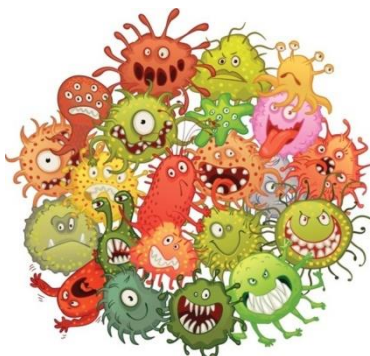
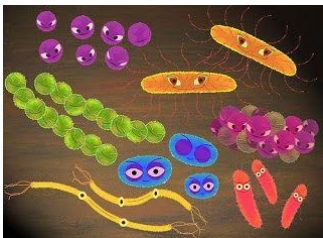
ANEXO 2

1. Clasifico las siguientes imágenes alusivas a tipos de contaminantes de alimentos y las coloco en el espacio correspondiente del cuadro que se presenta a continuación.

Nota: El cuadro puede dibujarlo en el cuaderno o bien imprimir esta hoja, luego recortarla y pegarla en el cuaderno.

TIPOS DE CONTAMINANTES		
FÍSICOS	BIOLÓGICOS	QUÍMICOS

-----RECORTAR-----



GUÍA AUTÓNOMA #3

I PARTE: ADMINISTRATIVA

Institución educativa: Liceo Boca de Arenal	
Nombre del docente: Adriana Campos Campos	
Tecnología: Tecnología de Turismo	
Unidad de estudio: Control y calidad de los alimentos	
Nivel: 10°	
Horario de atención a distancia: Lunes de 1:00 p.m a 3:00 p.m	
Canal de comunicación: Vía whatsapp/email adrianacacam@hotmail.com	
Periodo establecido para el desarrollo de la guías: 24/04 al 24/05 del 2020	

II PARTE: PLANIFICACIÓN PEDAGÓGICA

Tema:	Microorganismos
Objetivo específico:	Definir términos relacionados con el desarrollo de los microorganismos
Contenidos:	Concepto de microorganismo, tipos de microorganismos, funciones de los microorganismos.
Valores o actitudes:	Trabajo en equipo-orden-aseo y limpieza.
Materiales o recursos didácticos necesarios para realizar la guía autónoma:	Cuaderno de turismo / Lápiz o lapicero/ computadora/ acceso a internet (en la medida que le sea posible acceder a dicho servicio). Periódico, tijeras, goma, lápices de color. Materiales e insumos según receta de comida.
Tiempo de realización:	6 lecciones
Condiciones que debe tener el lugar donde se van a implementar las actividades propuestas.	Un lugar cómodo, iluminado, lejos de ruidos, ordenado, ventilado y aseado
Indicaciones generales:	 Contar con la colaboración y supervisión de padre, madre o encargado.  En la medida de lo posible tener los materiales y recursos mencionados para el desarrollo de las actividades.  Recurrir a los links que se encuentran en las diferentes actividades a realizar.  Ejecutar las actividades propuestas en esta guía

	y evidenciar su trabajo según se le solicita.(guías realizadas, fotografías o vídeos)
Preguntas exploratorias para responder y reflexionar en torno al tema planteado y el valor o actitud:	<u>Reflexiono sobre lo visto en clase y comento con mi padre, madre o encargado:</u>  ¿Qué es un microorganismo? ¿Por qué será que a veces cuando consumo un alimento me provoca: mal de estómago, náuseas, vómitos o dolor de cabeza?

Planificación de las actividades que realiza el estudiante

Actividades para el aprendizaje	Evidencias
1. Acceder al link sobre el vídeo del tema de microorganismos. Prestar atención a la información brindada https://www.youtube.com/watch?v=UML5tydiYNO O bien leer documento de ANEXO #1 2. Utilizando materiales como periódico, revistas o imágenes descargadas e impresas desde internet, goma, tijeras, lápices de color realizar un collage en donde se demuestre lo que se entendió del tema de microorganismos. En caso de no poder acceder vía internet leer ANEXO #1 con ayuda de algún familiar. 3. Desarrollar la receta de TAZONES DE MORTADELA RELLENOS. Anexo #2: Ingredientes y preparación. Con base a la realización de dicha receta y tomando en cuenta el tema de	1. Observa y presta atención al video sobre el tema de microorganismos. Se evidencia mediante fotografía al estudiante realizando dicha acción. . 2. Identifica el concepto y tipos de microorganismos mediante un collage. Ejemplo de collage:  3. Investiga que factores pueden propiciar el desarrollo de microorganismos en alimentos utilizados en la receta.

microorganismos responder las preguntas que se encuentran en el cuadro.	
---	--

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

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?	☒ ☐
Apliqué hábitos de higiene y seguridad durante el desarrollo del trabajo	☒ ☐
Mostré una actitud positiva hacia el trabajo.	☒ ☐
Utilicé los materiales o recursos didácticos.	☒ ☐
Revisé mi trabajo para asegurarme si todo lo solicitado fue realizado.	☒ ☐
Considero satisfactorio el trabajo que realicé.	☒ ☐

En cuanto al proceso de autoevaluación de los criterios de evaluación, considerados en las actividades de mediación y de evaluación diagnóstica y formativa planificadas en la guía de trabajo autónomo.	
Valoro lo realizado al terminar por completo el trabajo. Marca una X encima de cada símbolo al valorar el desempeño del trabajo realizado a través de la autoevaluación.	
Conoce el concepto de microorganismo	☒ ☐
Identifica los tipos de microorganismo	☒ ☐
Investiga sobre factores que propician el desarrollo de microorganismos	☒ ☐

ANEXO 1

¿Qué son los Microorganismos? Los **microorganismos**, son seres vivos, microscópicos, que a simple vista no se ven. Son los causantes de la mayoría de las enfermedades transmitidas por los alimentos.

✚ Tipos de microorganismos que afectan los alimentos: **Bacterias, virus, hongos y parásitos.**

✚ **Clasificación de los Microorganismos:** No todos los microorganismos son perjudiciales. Se clasifican en tres grupos:

- **Microorganismos Alteradores.** Los microorganismos cumplen en el ambiente la función de descomponer, transformando los restos de seres vivos en sustancias simples que serán reabsorbidos y reutilizadas (por ejemplo por las plantas para la **fotosíntesis**). Cuando esto sucede en los alimentos, puede traer resultados y consecuencias no deseadas. Pueden no ser peligrosos, pero **deteriorar y descomponer** las *características* de los alimentos provocando alteraciones indeseables. Se llaman *características organolépticas* a las que impactan nuestros **sentidos** (sabor, olfato, textura, vista).
- **Microorganismos Patógenos:** El término patógeno proviene del griego “*patho*”: que significa *enfermedad, dolencia*. Estos microorganismos son **nocivos**. Los alimentos contaminados, no siempre cambian su aspecto o características, a veces no es fácil reconocerlos. Puede que no se alteren de manera perceptible para el consumidor, pero sí provocan enfermedad si se consumen. Son los responsables de las **Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETA)**.
- **Microorganismos Beneficiosos:** Son **inocuos** para el consumidor. Muchas veces los microorganismos, tanto las bacterias como los hongos, son utilizados por la industria en la producción de alimentos. Este es el caso de ciertos productos fermentados como yogur, vinagres, vinos, pan, en los que se emplean microorganismos adecuados como agente fermentativo. O de algunos quesos, como el Roquefort, Camembert en el que se desarrollan ciertos hongos que le confieren características típicas.

ANEXO 2

Tazones de mortadela rellenos

Nivel de dificultad: fácil
Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de horneado: 10 minutos
Rinde: 12 porciones

Ingredientes:

- 12 rebanadas de mortadela
- 2 cdas. de mantequilla
- 1 taza de leche
- ½ cdita. de ajo en polvo
- sal al gusto
- 4 papas grandes, peladas, cocinadas y hechas puré
- 100 g de queso mozzarella rallado

Preparación:

1. Precaliente el horno a 400°F (200°C).
2. Coloque las rodajas de mortadela en moldes de quequitos.
3. En una olla, a fuego medio, derrita la mantequilla con la leche y sazón con el ajo en polvo y sal.
4. Mezcle con las papas y divida en porciones. Rellene las tacitas de mortadela, espolvoree queso y hornee por 10 minutos o hasta que el queso esté dorado. Sirva caliente.



¿De dónde puedo obtener la información?

- ✓ Internet
- ✓ Familiares
- ✓ Amigos
- ✓ Observación



Preguntas

- ✓ ¿Algunos de los alimentos que utilicé para la receta pueden dañarse?
¿Por qué?
- ✓ ¿Cuáles factores serán los que influyen para que los alimentos puedan dañarse?

Nota: Puede responder en este espacio o bien en el cuaderno

Guía de trabajo autónomo (plantilla)

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

Centro Educativo: Liceo Boca de Arenal.

Educador/a: Grace García

Nivel: 9°,10°,12°.

Asignatura: Habilidades



1. Me preparo para hacer la guía

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

Materiales o recursos que voy a necesitar	1. Puedo usar una sabana o manta, 2. Necesita un teléfono para evidenciar la actividad. 3. Recuerde guardar la información como parte del portafolio.
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	<i>Es importante que el trabajo lo realice en un sitio cómodo, en el que pueda sentarme y moverse sin inconvenientes.</i>
Tiempo en que se espera que realice la guía	Todos los trabajos tienen una fecha asignada, al finalizar la semana es decir el día viernes, deben enviar las Fotografías de los trabajos terminados. Los trabajo los recibiré únicamente martes y viernes. El Número de teléfono 85-28-40-58, a este número únicamente consultas y dudas de los trabajos de 8:00 a.m. a 4:00 p.m. Favor no compartir a mi numero personal videos, mensajes que no se relacionen con la materia.



2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

Indicaciones	• <i>Responde las actividades y envía fotos al realizar sus ejercicios en familia.</i>
--------------	--

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

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

YOGA PARA NIÑOS

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



armadillo



pinza



loto



ardilla



barco



vela



arco



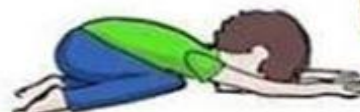
arado



puente



leon



niño relajado



guerrero



árbol



montaña



perro



avión

Semana (2) del 4 al 8 de mayo.

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

♥ TODO ACERCA DE MI ♥

TENGO

AÑOS

MIDO

METROS

PESO

LIBRAS

TAILA DE ZAPATO

MIS COSAS FAVORITAS

JUGUETE: _____

COLOR: _____

ANIMAL: _____

COMIDA: _____

PROGRAMA DE TV: _____

PELÍCULA: _____

LIBRO: _____

ACTIVIDAD: _____

LUGAR: _____

CANCIÓN: _____

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

CUANDO CREZCA QUIERO SER:

FECHA:

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

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

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

Guía de trabajo autónomo (plantilla)

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

Centro Educativo: Liceo Boca de Arenal.

Educador/a: Grace García

Nivel: 9°,10°,12°.

Asignatura: Habilidades



1. Me preparo para hacer la guía

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

Materiales o recursos que voy a necesitar	1. Puedo usar una sabana o manta, 2. Necesita un teléfono para evidenciar la actividad. 3. Recuerde guardar la información como parte del portafolio.
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	<i>Es importante que el trabajo lo realice en un sitio cómodo, en el que pueda sentarme y moverse sin inconvenientes.</i>
Tiempo en que se espera que realice la guía	Todos los trabajos tienen una fecha asignada, al finalizar la semana es decir el día viernes, deben enviar las Fotografías de los trabajos terminados. Los trabajo los recibiré únicamente martes y viernes. El Número de teléfono 85-28-40-58, a este número únicamente consultas y dudas de los trabajos de 8:00 a.m. a 4:00 p.m. Favor no compartir a mi numero personal videos, mensajes que no se relacionen con la materia.



2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

Indicaciones	• <i>Responde las actividades y envía fotos al realizar sus ejercicios en familia.</i>
--------------	--

Semana (3) del 11 al 15 de abril 2020

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

¿CÓMO CULTIVAR PIMIENTO MORRÓN?

1 SACA las semillas del interior de un pimiento morrón.



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



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



4 CUBRE con un poco de tierra.



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



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



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

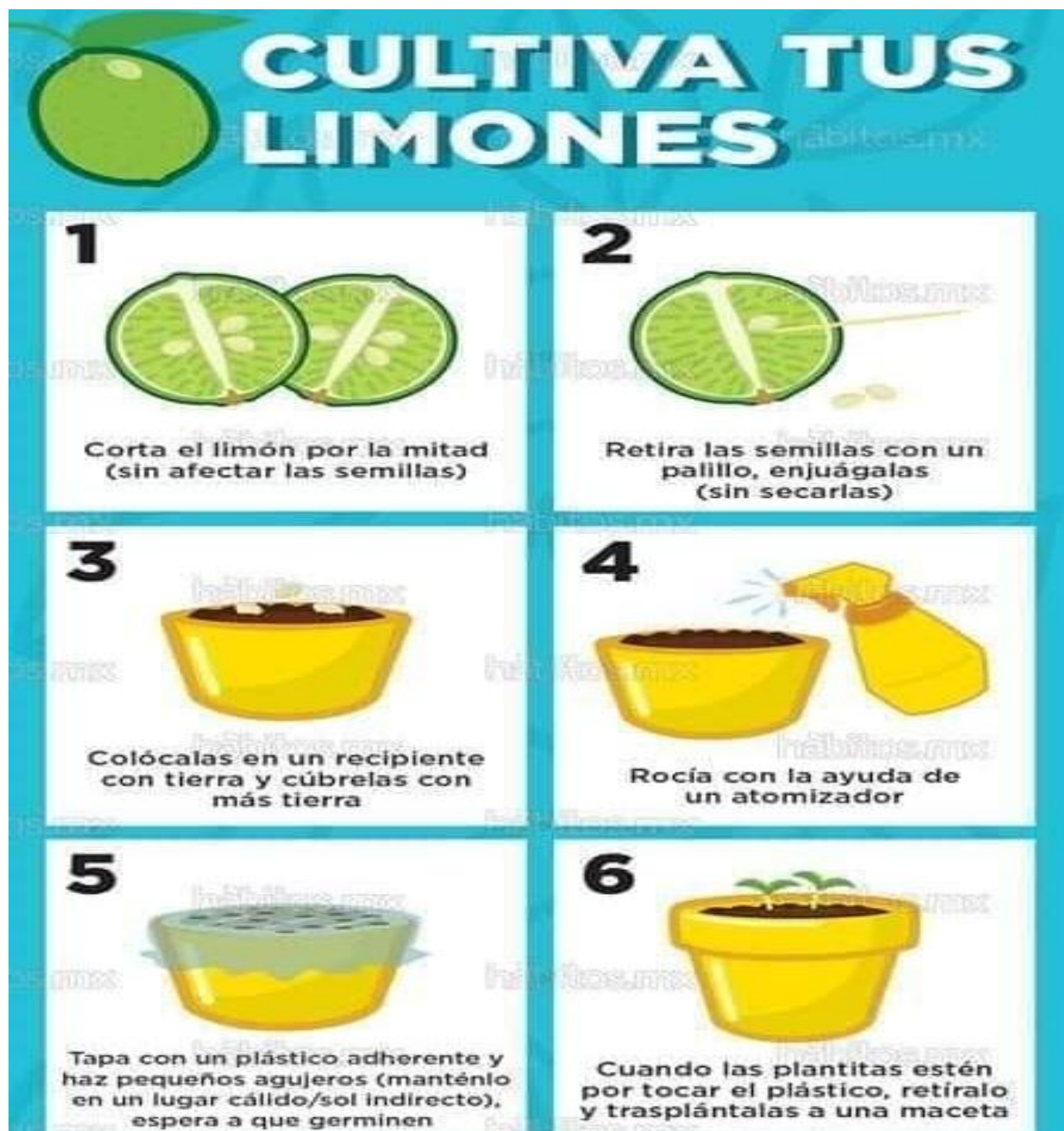


8 COLOCA la maceta a la luz directa del sol.



Semana (4) del 18 al 22 de abril 2020

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



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



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

Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender

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

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

¿Leí las indicaciones con detenimiento?	 
¿Subrayé las palabras que no conocía?	 
¿Busqué en el diccionario o consulté con un familiar el significado de las palabras que no conocía?	 
¿Me devolví a leer las indicaciones cuando no comprendí qué hacer?	 

Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender

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

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

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

Guía de trabajo autónomo

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

Centro Educativo: Liceo Boca de Arenal

Educador/a: Brayan Quesada Galeano

Nivel: Décimo

Asignatura: Educación Musical



1. Me preparo para hacer la guía

Pautas que debo verificar **antes de iniciarme** trabajo.

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



2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

Indicaciones	<i>Antes de iniciar la actividad:</i> • <i>Recuerdo la letra y música del Himno Patriótico a Juan Santamaría que se envió anteriormente, se adjuntará a este documento la letra.</i>
Actividad Preguntas para reflexionar y responder	Con relación al Himno Patriótico a Juan Santamaría que se envió en la anterior sesión y que se anexa a este documento, realizo lo que se solicita en mi cuaderno: 1. Coloree la estrofa que hace referencia al momento en que se ve la antorcha vengadora en la mano derecha a Juan Santamaría, y avanza hacia la muerte. 2. Subraye la estrofa que indica el momento en que las balas hieren sin descanso y le causan ardor y dolor a Juan Santamaría. 3. Escriba en su cuaderno la frase textual del himno, que describe el momento de la muerte de Juan Santamaría. 4. ¿Quién es el autor de la letra?



5. ¿Quién es el autor de la música?

Himno Patriótico a Juan Santamaría

Letra de Emilio Pacheco Cooper
Música de Pedro Calderón Navarro

Cantemos ufanos la egregia memoria
de aquel de la patria soldado inmortal,
a quien hoy unidas la fama y la
historia entonan gozosas un himno
triumfal.

Cantemos al héroe que en Rivas,
pujante, de Marte desprecia el fiero
crujir e, intrépido, alzando su tea fulgurante
vuela por la patria, sonriendo,
a morir.

Miradle, en su diestra la tea vengadora
agita, y avanza de su hazaña en
pos; la muerte, ¿qué importa trueno
asoladora, si siente en el pecho las
iras de un dios?

Y avanza y avanza; el plomo homicida
lo hiere sin tregua e infúndele
ardor, y en tanto que heroico exhala
la vida se escucha el incendio rugir
vengador.

¡Salud, noble atleta! tu nombre glorioso
un pueblo que es libre lo aclama
hoy por doquier: un pueblo que siempre
luchó valeroso, pues sabe que es
grande, "cual tú", perecer.



1. Pongo en práctica lo aprendido en clase

Indicaciones

a) Escucho el Himno Patriótico a Juan Santamaría que se puede visualizar en el siguiente link <https://youtu.be/QJvqfqHmxfc> o puedo utilizar otro medio (audio, otro)

	b) Leo detalladamente la letra del himno que se encuentra al inicio de esta guía y con el resaltador u otro material, marco las palabras que no tengo claro su significado. c) Busco en el diccionario las palabras subrayadas para comprender su significado. En caso de no tener uno en la casa, puedo ingresar a https://www.rae.es/. También puedo consultar a mis familiares sobre el significado de las palabras. d) Anoto las palabras y su significado en mi cuaderno. e) Resuelvo la Sopa de Letras que está al final de esta guía y que contiene algunas palabras del Himno Patriótico a Juan Santamaría
Indicaciones o preguntas 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? • ¿Logré identificar palabras que no comprendía de la letra de la canción? • ¿Qué enseñanza para mi vida aprendí al estudiar el Himno Patriótico a Juan Santamaría? • ¿Qué valores del ser costarricense reflexioné a partir del estudio del Himno Patriótico a Juan Santamaría? • ¿Por qué es importante para mi vida conocer los himnos y cantos patrios de mi país? • ¿Me siento satisfecho con el trabajo realizado? • ¿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?	☐ ☐
¿Me devolví a leer las indicaciones cuando no comprendí qué hacer?	☐ ☐

Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender	
Valoro lo realizado al terminar por completo el trabajo.	
Marca una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas	
¿Pude escuchar en su totalidad el Himno Patriótico a Juan Santamaría?	☐ ☐
¿Pude identificar las palabras que no comprendí del texto y anotar su significado?	☐ ☐
¿Pude realizar sin problema la Sopa de Letras del Himno Patriótico a Juan Santamaría?	☐
¿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?	

FIERO.
 HAZAÑA.
 MUERTE.
 PLOMO.
 VUELA.

[illegible]

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

Centro Educativo: Liceo Boca de Arenal

Educador: Brayan Quesada Galeano

Nivel: Décimo

Asignatura: Educación Musical



1. Me preparo para hacer la guía

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

Materiales o recursos que voy a necesitar	• Materiales generales como cuaderno de educación musical, lápiz, lapicero, hojas, lápices de color.
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 min



2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

Indicaciones	<i>Antes de iniciar la actividad:</i> • Recuerdo la letra y música del canto nacional Soy Tico
Actividad Ejercicio para reflexionar, realizar y responder	Con relación al canto nacional Soy Tico, realizo lo que se solicita: 1. Lea atentamente la letra de la canción Soy Tico. 2. Analice la letra de la canción Soy Tico. 3. Realice un dibujo alusivo al texto de la canción Soy Tico. 4. ¿Quién es el autor de la letra? 5. ¿Quién es el autor de la música?



Soy Tico.

Soy Tico, porque llevo a Costa Rica en las entrañas,

porque lloro cuando escucho una guitarra,

cuando trema la marimba, y con la puesta del sol.

Soy Tico y si me asomo a la ventana,

me cautiva la montaña y se me alegra el corazón.

Soy Tico, porque siento las canciones de mi tierra,

porque vibro con la "Luna Liberiana",

Caballito Nicoyano, La Patriótica, y Pasión.

Soy Tico y cuando miro la alborada,

el lamento del yigüirro me acelera la emoción.

Y cuando caen los fuertes aguaceros,

es como si yo fuera la semilla,

me huele a tierra fértil el sendero,



--	--



1. Pongo en práctica lo aprendido en clase

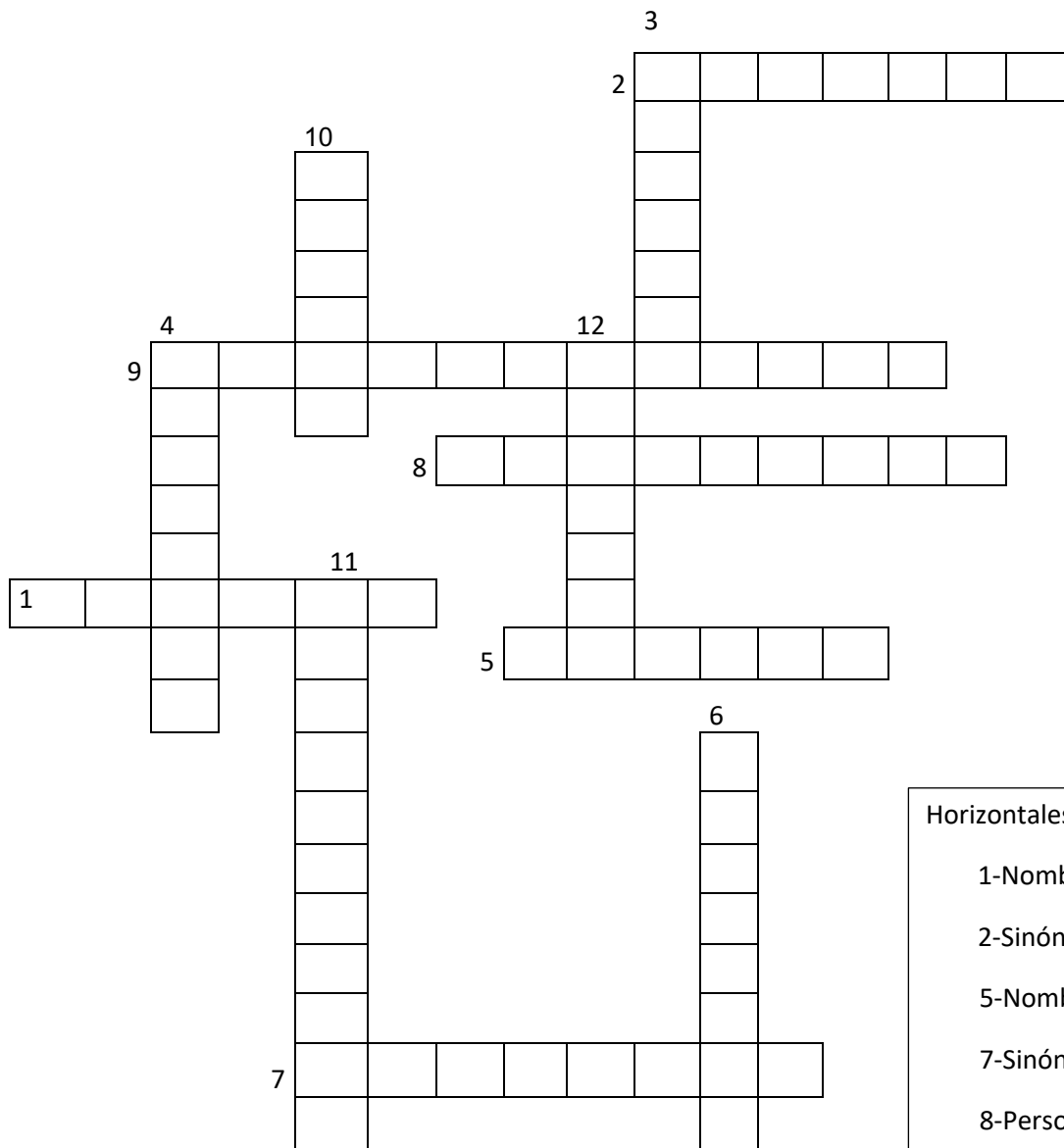
Indicaciones	a) Escucho la canción Soy Tico que se puede visualizar en el siguiente link https://www.youtube.com/watch?v=K3KzaD_YPDUo puedo utilizar otro medio (audio, otro) b) Leo detalladamente la letra de este canto que se encuentra al inicio de esta guía y reflexiono lo que significa. c) Realizo un dibujo que represente lo que significa la canción Soy Tico. d) Desarrollo el crucigrama que está al final de esta guía y que contiene algunas palabras del canto nacional Soy Tico.
Indicaciones o preguntas 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? • ¿Logré identificar palabras que no comprendía de la letra de la canción? • ¿Qué enseñanza para mi vida aprendí al estudiar el canto Soy Tico? • ¿Qué valores del ser costarricense reflexioné a partir del estudio del canto nacional Soy Tico? • ¿Por qué es importante para mi vida conocer los himnos y cantos patrios de mi país? • ¿Me siento satisfecho con el trabajo realizado? • ¿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?	☐ ☐
¿Me devolví a leer las indicaciones cuando no comprendí qué hacer?	☐ ☐

CON EL TRABAJO AUTÓNOMO VOY A APRENDER A APRENDER	
Valoro lo realizado al terminar por completo el trabajo.	
Marco una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas	
¿Pude escuchar en su totalidad el canto Soy Tico?	☐ ☐
¿Pude identificar las palabras que no comprendí del texto?	☐ ☐
¿Pude realizar sin problema el crucigrama sobre el canto Soy Tico?	☐ ☐
¿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?	



Horizontales:

- 1-Nombre del autor
- 2-Sinónimo de camino
- 5-Nombre de una canción nacional
- 7-Sinónimo de chaparrón
- 8-Persona que viene de otra tierra
- 9- Flor nacional

Verticales:

- 3- Nombre de la canción en estudio
- 4- Instrumento musical de 6 cuerdas
- 6-Ave nacional de Costa Rica
- 10- Un valor humano
- 11-Sinónimo de conveniencia
- 12-Instrumento de percusión semejante al xilófono

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

Centro Educativo: Liceo Boca de Arenal

Educador: Brayan Quesada Galeano

Nivel: Décimo

Asignatura: Educación Musical



1. Me preparo para hacer la guía

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

Materiales o recursos que voy a necesitar	El educador/a sugiere: • Materiales generales como cuaderno de educación musical, lápiz, lapicero, hojas, pinturas, lápices de color, papel periódico, goma, tijeras, etc. • Materiales que se pueden encontrar en su casa: objetos sonoros, material reutilizable. • Dispositivo móvil (celular, computadora, tablet o 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 y/ o aprender.

Indicaciones	Recordemos una de las provincias más representativas de la música folclórica costarricense (Guanacaste) • Escuche en el siguiente enlace, una canción que pertenece a la provincia de Guanacaste https://www.youtube.com/watch?v=2VeqzpfoggM (la letra de la canción se encuentra adjunta a este documento).
Actividades para	Con lo anterior realice la siguiente actividad:

refomar o introducir el nuevo conocimiento.

- ¿Cómo se llama la canción?
- ¿Cómo se llama el ritmo de la canción?
- ¿Quién es el compositor de la letra de la canción?
- Invente una bomba o retahíla de acuerdo a la canción que escuchó anteriormente y escríbala en el siguiente cuadro o en su cuaderno.



Bombas y Retahílas:

Son figuras gramaticales llenas de gran colorido que siempre han estado muy presentes en el acervo popular guanacasteco. Son manifestaciones culturales improvisadas que le dan más vistosidad y esplendor a la belleza que ya de por sí tiene el habla guanacasteca. Constituyen estrofas y pequeños versos espontáneos, la mayoría sin medida, que sirven tanto para galantear como para desafiar, retar, ironizar y hasta para ridiculizar. Son de uso frecuente en los bailes, veladas, parrandas y chisperos, donde los participantes expresan su sentir interrumpiendo la música para lanzar sus puyas alegres y divertidas.

Ejemplos en los siguientes enlaces:

Bomba:: https://www.youtube.com/watch?v=ykXWX_o2Y9o

Retahíla: <https://www.youtube.com/watch?v=q9Gba6LW5B0>

ESPIRITU GUANACASTECO

Letra: Medardo Guido Acevedo

Música: Guillermo Chaves

Ritmo: Parrandera

Mi espíritu nunca muere
Porque ha nacido junto a un corral.

Babeado por los terneros
Y al calor de mi buena mamá

Mi empeño son los caballos
Las vacas todas y mi mujer.
El rancho los chacalines
Y esta pampa que no olvidaré.

Y yo soy, el que soy
Y no tengo comparación
Y al besarte mujer, se hace tiras mi
corazón.
¡Ay! amor veme bien que mis besos son
para vos.
Que si vos me olvidás esta noche de luna
Borracho me iré a enamorar.
Ya que al fin no tengo mujer
Venga un trago y a parrandear
Mis amigos quieren tomar.
Y yo quiero así complacer.

Ahora buen sabanero no tengas miedo
para montar,

Y agárrate del pretal con el coraje de
buen montador.

Cuidá que la Rosalinda te está
cuentiando desde el toril,
Que vino de Catalina a ver las fiestas en
este lugar.
Ay Ramón uyuyui la vaqueta tendele
bien.
que si no, ya verás ese toro te va a
cornear.

Ay José no corrás otra vez acercate bien
Porque soy, el que soy y no tengo temor
De tenerme con fiero valor.
Guanacaste tierra de amor bella pampa
de mi ilusión
Cielo y tierra de mi querer que no tiene
comparación

Bomba!!
Vení casate conmigo
Yo te ofrezco lo mejor
Ya me compré un pedacito
Pa' ver si pego el mayor



3. Pongo en práctica lo aprendido

Indicaciones

- f) Leo detalladamente la letra de la canción “Espíritu Guanacasteco” adjunta a esta guía y con un resaltador, lápiz o lapicero, marco las palabras que no tengo claro su significado.
- g) Busco en el diccionario las palabras subrayadas para comprender su significado o saber a qué hacen referencia dentro de la canción, En caso de no tener uno en la casa, puedo ingresar a <https://www.rae.es/>. También puedo consultar a mis familiares sobre el significado de las palabras.
- h) Anoto las palabras y su significado en este cuadro o en su cuaderno.

--

Indicaciones o preguntas o matrices para auto regularse y evaluarse

- Leí todas las indicaciones y las comprendí, en caso de que no, puedo volver a leerlas.
- ¿Logré identificar palabras que no comprendía de la letra de la canción?
- ¿Logre crear la bomba o retahíla de acuerdo a la canción?
- ¿Me siento satisfecho con el trabajo realizado?
- ¿Qué puedo mejorar de mi trabajo?

CON EL TRABAJO AUTÓNOMO VOY A APRENDER A APRENDER

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

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

¿Leí las indicaciones con detenimiento?



¿Subrayé las palabras que no conocía?



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



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



CON EL TRABAJO AUTÓNOMO VOY A APRENDER A APRENDER

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

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

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



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



¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé?



Explico ¿Cuál fue la parte favorita del trabajo?

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

Guía de trabajo autónomo

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

Centro Educativo: Liceo Boca de Arenal

Educador: Brayan Quesada Galeano

Nivel: Décimo

Asignatura: Educación Musical



1. Me preparo para hacer la guía

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

Materiales o recursos que voy a necesitar	• Materiales generales como cuaderno de educación musical, lápiz, lapicero, hojas, pinturas, lápices de color, papel periódico, goma, tijeras, etc. • Materiales que se pueden encontrar en su casa: objetos sonoros, material reutilizable. • 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 min



2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

Indicaciones	<i>Antes de iniciar la actividad:</i> • Leo la letra y escucho la música de la canción <i>El Bebedizo</i> del compositor sancarleño Mauricio Piedra Quirós, la cual se adjuntará a este documento.
--------------	---

Actividad

Preguntas para
reflexionar y responder

Con relación a la canción El bebedizo, respondo a las siguientes preguntas en mi cuaderno:

- ¿A cuál zona geográfica y provincia del país pertenece la canción?
- ¿Quién es el autor o autora?
- Mencione a cuál de los géneros musicales pertenecientes a la música tradicional costarricense, corresponde la canción El bebedizo.
- ¿De qué trata la letra de la canción?

El bebedizo

Mauricio Piedra Quirós

Voy a llevarle a la chepa serenata hasta el
balcón
Con guitarra, maraca y güiro pa^que escuche
mi canción.
Mi mamá tan alcahueta un bebedizo preparó
Que es bueno pa^la garganta Y que me afina
más la voz.

Coro

Limón con miel, jengibre y el zacatón
Esta medicina arranca hasta el catarro más
jodión. (2)
Más limón, echamele más limón.
A ver si con mi tambito le arrebató el
corazón.

Intro

Chepita me suspiraba a la orilla del balcón
Tan emocionada estaba que un besito me
tiró.
Mi suegro con la cutacha a cinchazos me
espantó
Pero el corazón de chepa conquisté con mi
canción.



3. Pongo en práctica lo aprendido en clase

Indicaciones

Escucho la canción El Bebedizo del compositor Mauricio Piedra Quirós que se puede visualizar en el siguiente link <https://youtu.be/4Oiq-lTecXY>, o puedo utilizar otro medio (audio, familiar que la cante, otro)

1. Leo detalladamente la letra de la canción que se encuentra al final de esta guía y con el resaltador u otro material, marco las palabras o frases que más me llamaron la atención.
2. Elijo la estrofa de la canción El Bebedizo que más me gusto. La comparto y comento con mi familia.
3. Canto junto a los miembros de mi familia la canción El Bebedizo.
4. Confeccione un cartel de manera creativa y escriba las palabras o frase de la estrofa que más le gustó.
5. Envíe una foto (selfie) mostrando el cartel confeccionado (sino le gusta que se publique su imagen, trate de que en la foto se dé énfasis al cartel, sin mostrar su cara completamente) y la anexa a este documento o la hace llegar vía whatsapp, para que sea utilizada en un vídeo con la música del bebedizo, que el profesor (a) editará y formará parte del portafolio de evidencias de los estudiantes. La fotografía debe enviarse con el nombre completo y sección.

Indicaciones o preguntas 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?
- ¿Logré identificar a qué género de la música tradicional costarricense pertenece la canción?
- ¿Qué enseñanza para mi vida aprendí al estudiar la canción El Bebedizo?



	• ¿Qué valores del ser costarricense considero que contiene la canción El Bebedizo? • ¿Me siento a gusto enviando mi cartel y foto para que forme parte de un vídeo con fines educativos? • ¿Me siento satisfecho con el trabajo realizado? • ¿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?	☐ ☐
¿Me devolví a leer las indicaciones cuando no comprendí qué hacer?	☐ ☐

CON EL TRABAJO AUTÓNOMO VOY A APRENDER A APRENDER	
Valoro lo realizado al terminar por completo el trabajo.	
Marca una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas	
¿Pude escuchar en su totalidad la canción El Bebedizo?	☐ ☐

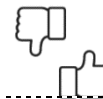
¿Pude identificar el género de la música tradicional costarricense al que pertenece la canción El Bebedizo?



¿Pude elegir la estrofa de la canción El Bebedizo que más me gustó y confeccioné el cartel creativo para el video?



¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé?



Explico ¿Cuál fue la parte favorito del trabajo?

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

Guía de trabajo autónomo

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

Centro Educativo: Liceo Boca de Arenal
Educador/a: Lcda. Sara Ávila Paniagua
Nivel: 10/5
Asignatura: Educación para el Hogar

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: 1. Lápiz o bolígrafo color azul o negro, borrador, hojas bond, material impreso o fichas enviados por el docente 2. Periódico o revistas para ilustrar algunos ejercicios dados en la guía de trabajo. 3. Materia prima para elaborar recetas, (hortalizas, verduras, harina y otros ingredientes). . Utensilios de cocina, y equipo electrodoméstico. 4. Puede hacer uso del celular para indagar sobre el tema a desarrollar.
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	. El entorno que lo rodea debe ser agradable, limpio, con buena ventilación, iluminación, sin ruido, donde se sienta cómodo para concentrarse y desarrollar los diferentes trabajos.
Tiempo en que se espera que realice la guía	.Aproximadamente 80 minutos por semana.

1. Voy a recordar lo aprendido en clase.

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

1. Pongo en práctica lo aprendido en clase

Indicaciones	SEMANA N°1	TEMA: Los alimentos				
	<u>Alimentos y sus componentes</u>					
	Describir los conceptos básicos de la manipulación de alimentos:					
	• Alimento • Nutriente • Funciones de los nutrientes • Grupos de alimentos. • Microorganismos • Localización					
	ALIMENTO:					
	➤ Son las sustancias nutritivas, sólidas o líquidas, que sirven para cumplir las funciones de los seres vivos.					
	➤ Para mantenernos sanos y fuertes, es muy importante llevar una alimentación adecuada. ➤ No sólo es importante la cantidad de alimentos que comemos, sino también su calidad. Ambas influyen en el mantenimiento adecuado de nuestra salud. Por eso es necesario saber qué nos aporta cada alimento, para así saber elegir el más saludable.					
	NUTRIENTE:					
	• Sustancias que se encuentran en los alimentos y que realizan una o más funciones en el cuerpo. • Los componentes se podrían clasificar en 6 grandes grupos: • Carbohidratos • Proteínas • Grasas • Vitaminas • Minerales • Agua					
I	Funciones de los nutrientes:					
	Carbohidratos	Proteínas	Grasas	Vitaminas	Minerales	Agua
	Proporcionan energía para: - La actividad física (trabajar, caminar, ejercicio y jugar). - Mantener la temperatura del	Nos sirven para: - Construir y reparar los tejidos del cuerpo. - El crecimiento y desarrollo del individuo. - Protegen y ayudan a combatir infecciones y	Cumplen varias funciones en el organismo - Aportan el doble de energía que los carbohidratos y las proteínas. - Ayudan a regular la temperatura del	Son necesarias para el buen funcionamiento - De los sentidos (oído, vista, tacto, olfato y gusto).	Son necesarios para: mantenernos sanos - Para obtenerlos debemos consumir variedad de alimentos.	Es un componente esencial de la sangre y otros líquidos del cuerpo.

cuerpo.
- El
crecimiento
o en los
niños.

enfermedades.

cuerpo.

ACTIVIDAD N°1

El conocimiento de la diferencia entre alimento y nutriente es un factor importante para la toma de conciencia de elaborar un esquema de alimentación y nutrición variado y completo.

ALIMENTACIÓN	NUTRICIÓN

Elabora un cuadro comparativo con un dibujo, que exprese gráficamente la diferencia entre alimentación y nutrición.

EVALUACIÓN N°1

Encierro con un círculo y escriba los nombres de los alimentos presentes en el cuadro.



SEMANA N°2

TEMA: Grupos de alimentos

Los alimentos se clasifican en varios grupos según el contenido de nutrientes:

Grupos de alimentos	Alimentos	Nutrientes
Cereales, leguminosas, verduras harinosas.	➤ <u>Cereales</u>, (arroz, maíz, trigo, avena, pan). ➤ <u>Leguminosas</u>, (frijoles, lentejas, garbanzos y arvejas). ➤ <u>Verduras harinosas</u>, (papa, camote, ayote, yuca, nampí, plátanos). ➤ <u>Semillas</u>, (maní, marañón, ajonjolí).	Proporcionan proteína vegetal Carbohidratos y fibra.
Vegetales y frutas.	➤ <u>Hortalizas de color verdes</u> (espinacas, berros, brócoli, chayote, culantro). ➤ <u>Frutas</u>, (mango, papaya, melón, guayaba, aguacate).	Vitaminas Minerales Fibra, carbohidratos.
Productos de origen animal	➤ <u>Los lácteos</u>, (leche, yogurt, queso). ➤ <u>Huevos</u> ➤ <u>Carnes de todo tipo</u>, pescado, pollo, carne de res y cerdo.	Proteína, grasa, minerales,
Grasas y azúcares	➤ <u>Todos los aceites</u>, manteca vegetal, mantequilla, natilla, crema dulce y mayonesa. ➤ <u>Azúcares</u>, azúcar blanco y moreno, tapa de dulce, <u>miel de abeja</u>. ➤ <u>Helados</u>, confites, chocolates, refrescos gaseosos, repostería y siropes.	Gasas Colesterol Carbohidratos.



ACTIVIDAD N°1

De acuerdo a la materia facilitada por la docente realice la siguiente práctica:

A- Indicaciones: En la columna **A** se presenta el nombre de conceptos básicos de la manipulación de alimentos una con líneas la imagen que considere correcta.

1. Alimento de origen animal



2. Alimento que contiene vitamina C



3. Alimento de origen vegetal



4. Alimento que contiene grasas

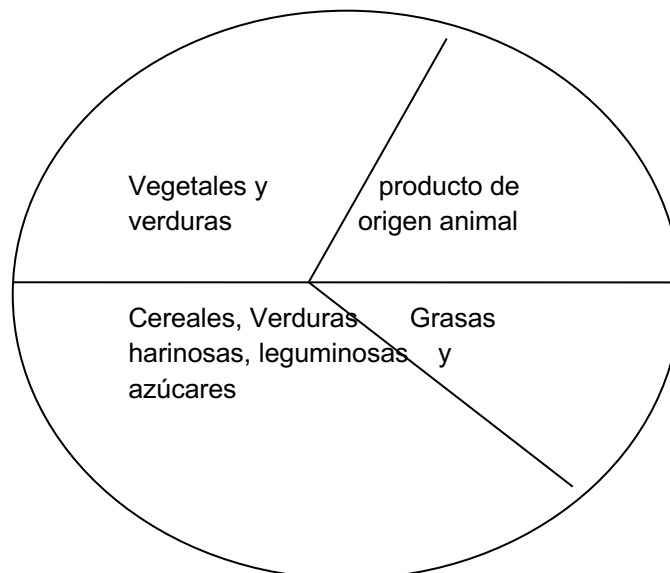


5. Alimento que contiene azúcares



TAREA N° 1

Ilustre con recortes de periódico o de revistas el “Círculo de la alimentación Saludable”



PRACTICA DE EJECUCIÓN N°1

ELABORAR RECETAS

Elabore con la familia un delicioso escabeche de banano verde típico de la cocina costarricense.

- Enviar fotos o video elaborando la receta.

INGREDIENT

8 bananos verdes
2 cebollas medianas picada
1 Chile dulce picado fino
3 cdas de vinagre blanco
1 taza de salsa de tomate cátsup
Sal y pimienta al gusto
1 taza de jugo de limón
1 cdta de ajo picado fino
1 taza de culantro picada fino

PREPARACIÓN

- Se lavan bien los bananos y se le cortan los extremos.
- Se pone a hervir agua en una olla y luego se sumergen los bananos hasta que tengan una contextura suave.
- Cuando estén fríos se cortan en forma de rueditas y luego se cortan en cuatro partes.
- Se parte la cebolla en forma de juliana y se pica el chile deseado.
- En un tazón se coloca la cebolla, el chile dulce, ajo, sal, pimienta, vinagre y el jugo del limón para que se cocinen los ingredientes.
- Luego se le colocan los bananos junto con la salsa y se mezclan todos los ingredientes.
-



Evaluación

PRACTICA DE EJECUCIÓN N°2

Elaborar empanadas de piña vistas en clase.

Pasta 3-2-1

INGREDIENTE

3 tazas de harina
2 barras de mantequilla
1 crema dulce

PREPARACIÓN

- Mezclar en un recipiente la harina junto con la mantequilla y con un tenedor se va triturando hasta quedar boronosa.
- Luego se le incorpora la crema dulce y se amasa
- Se introduce 20 minutos en el refrigerador para obtener buena consistencia.
- Luego extiende la pasta en un mueble plano y limpio, marca círculos con una taza o plato para que le queden del mismo tamaño, y los corta. Les pasa una brocha con un poco de huevo batido a los lados de cada una.



SEMANA N°3

Debe enviar fotos o video de las prácticas a realizar en casa, (los viernes) de cada semana.

TEMA: HÁBITOS DE HIGIENE DE LA PERSONA MANIPULADORA DE ALIMENTOS

Para evitar los riesgos que puedan aparecer, debemos tener en cuenta distintas actividades de prevención, que nosotros como manipuladores podemos y debemos realizar. Una de las normas de manipulación de alimentos más importantes es mantener una correcta higiene y manipulación de alimentos en el puesto de trabajo, la cual explicaremos más detalladamente a continuación.

El manipulador deberá cuidar: Su salud, la higiene personal, llevar la ropa de trabajo adecuada y mantener unos hábitos higiénicos al tratar alimentos.

CUIDADO DE LA SALUD

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

- Si tenemos náuseas, vómitos, fiebre, diarrea, afecciones graves de la piel, o síntomas de una enfermedad de transmisión alimentaria no podremos desempeñar nuestra labor.
- Si tiene cortes o heridas en las manos debe desinfectarlas, y después cubrirlas con vendajes impermeables (o tiritas) que cubriremos con guantes.

HIGIENE PERSONAL

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

ROPA DE TRABAJO ADECUADA

La ropa de trabajo será exclusiva del trabajo y manipulación de alimentos, y será preferiblemente de colores claros, deberá estar limpio, no deberá salir con él a la calle ni a lugares donde pueda contaminarse. En el caso de salir a otros lugares, deberá cambiarse la ropa de trabajo por ropa de calle

El gorro deberá cubrir totalmente el pelo para impedir que éste caiga sobre los alimentos, no está permitido llevar objetos personales mientras se va a manipular alimentos, joyas, pendientes, relojes, colgantes, pulseras, anillos.

HÁBITOS HIGIÉNICOS AL TRATAR ALIMENTOS

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

- No dejar los alimentos a temperatura ambiente más de dos horas.
- Preparar la comida poco tiempo antes de consumirla o congelarla.
- Recalentar los platos a alta temperatura para eliminar posibles bacterias.
- Consumir el pescado siempre cocinado o tras haberlo congelado.

- Consumir la carne picada el mismo día que se compre.
- Congelar la comida por raciones para evitar congelar y descongelar alimentos varias veces.
- Lavar bien los cuchillos y tablas de cortar.

FORMA CORRECTA DE LAVARSE LAS MANOS

Para una correcta higiene al manipular alimentos, uno de los hábitos más importantes es el correcto lavado de manos. Hay que lavarse las manos con agua y jabón bactericida, frotando bien entre los dedos, y con un cepillo limpiaremos entre las uñas.

- Al comienzo de cada jornada laboral y cada vez que interrumpa el trabajo.
- Después de tocar alimentos crudos (para evitar la contaminación cruzada).
- Después de manipular basura o desechos de alimentos.
- Después de utilizar un pañuelo para toser, estornudar.

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN

PRACTICA N°1

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

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

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

1. ¿Cuáles fueron los errores que cometió Carlos a la hora de preparar el picadillo y que causaron la enfermedad alimentaria en los estudiantes?

2. ¿Qué recomendaciones le debería dar usted a Carlos para que mejore la manipulación de los alimentos?

3. ¿Qué importancia tiene el lavado de manos después de ir al servicio sanitario y antes de manipular alimentos?

3. ¿Por qué es importante que la tabla de picar se lave y desinfecte antes de utilizarse?

5. ¿Por qué Carlos no debió dejar el picadillo a temperatura ambiente?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

SEMANA N° 4

TEMA: MICROORGANISMOS EN ALIMENTOS

Concepto de microorganismos:

Los microorganismos son seres muy pequeños que es necesario hacer uso de microscopios para poder apreciarlos.

Se encuentran en distintas superficies como alimentos, plantas, humanos y muchos otros lugares, (mesas de trabajo, utensilios de cocina, pañitos de cocina, tablas de picar, manos, vestimenta).

En el mundo microbiano encontramos:

Bacterias	Virus	Hongos	Parásitos
- Organismos unicelulares que pueden tener distintas formas alargadas, redondas. - Se encuentran en los intestinos de los animales y en las aguas negras.	- Son infecciosos se pueden multiplicar dentro de las células de otros organismos. - Pueden provocar enfermedades infecciosas, son microorganismo s más pequeños.	- Son seres vivos unicelulares o pluricelulares que no forman tejidos y cuyas células se agrupan formando un cuerpo filamentosos muy ramificado. - Se encuentran al aire libre, tierra y en cualquier lugar húmedo. - Se dividen en mohos y levaduras.	- Es un ser vivo que se nutre expensas de otro ser vivo de distinta especie. - El parásito compite por el consumo de las sustancias alimentarias que ingiere el o la hùesped.

CARACTERÍSTICAS

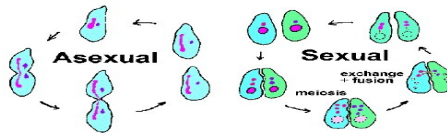
Los principales requisitos para el crecimiento microbiano se encuentran:

- Los alimentos { los microorganismos necesitan subsistir, específicamente en las proteínas y carbohidratos.
- Humedad { La mayor parte necesita de agua para crecer.
- Acidez { Los microorganismos que están en los alimento, no crecen cuando son muy ácidos o muy alcalinos
- Temperatura { La mayoría de los microorganismos crecen
Entre los 5° c y 60°c

- Oxígeno { No todos los microorganismos necesitan oxígeno para llevar a cabo la respiración aeróbica
- Tiempo { Los microorganismos necesitan estar algún tiempo en condiciones óptimas para crecer.

¿Cómo se multiplican los microorganismos ?

Se pueden reproducir de manera sexual o asexual.



En ocasiones el ADN de dos microorganismos se mezclan y se crea un nuevo microorganismo (reproducción sexual).

RELACIÓN CON EL SER HUMANO

Hay microorganismos beneficiosos no nos causan daño, se clasifican en:

1. Microorganismos benignos: Estos representan la mayoría que se encuentran en el ambiente, con ellos convivimos y no nos causan daño a la salud.

2. Microorganismos benéficos: Son aquellos que utilizamos para elaborar alimentos como el queso, yogurt, vino, cerveza y el pan.

También hay microorganismos **perjudiciales**, (producen daño a las personas).

Por ejemplo: Los microorganismos malos se clasifican en (deterioro y patógenos).

1. Microorganismos de deterioro: Alteran y descomponen los alimentos (bacterias, hongos y levaduras).

2. Microorganismos patógenos: Nos enferman (bacterias, virus, parásitos y toxinas de hongos).

Algunos de los microorganismos patógenos son:

- **Salmonella:** Se localiza en el intestino humano y animal, y es eliminado por las heces. Se encuentra en alimentos de origen animal (huevos, mayonesa, carnes, aves, leche y pescado), también en pastelería y verduras
- **Staphylococcus aureus:** Se encuentra en la nariz, garganta.

ACTIVIDAD #1

A. Indicaciones: Escribo en los espacios lo que se le solicita de manera correcta.

1. ¿Qué son microorganismos?

2. Mencione 5 lugares donde se pueden encontrar los microorganismos

4. ¿Cómo se reproducen los microorganismos?

5. ¿Qué es una enfermedad alimentaria?

5. Mencione 5 alimentos donde podemos encontrar salmonera?

EVALUACIÓN #1

Busque en la imagen los diferentes tipos de bacterias presentes en el área de cocina.



Guía de trabajo autónomo (plantilla)

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

Centro Educativo: Liceo Boca de Arenal
Educador/a: Lic. Allan Jimenez Quirós
Nivel: séptimo, Octavo, noveno, decimo, undécimo y duodécimo
Asignatura: Artes Plásticas



1. Me preparo para hacer la guía

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

Materiales o recursos que voy a necesitar	<i>El educador/a sugiere:</i> • Cartón, goma, lápiz, lápiz de color o pinturas, regla, tijeras, hojas de colores o blancas (las que tenga en su casa) recortes de tela o papel de regalo para forrar el portafolio • Opcional ver los videos si se cuenta con internet, para reforzar el tema.
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	• Un lugar fresco y cómodo donde pueda conversar en familia. <i>Internet no indispensable.</i>
Tiempo en que se espera que realice la guía	Semanas de trabajo uno 27 al 30 de abril Segunda semana dos 04 al 8 de mayo 80 minutos aproximadamente por semana



2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

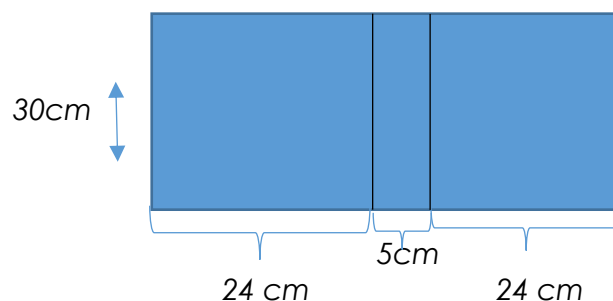
Indicaciones	<i>El educador/a:</i> • Elaborar un portafolio con material de reciclaje (cartón) el cual servirá para archivar todas las fichas de trabajo en casa. se agrega un texto y video con ideas de como elaborarlo.
Actividad	<i>El educador/a:</i> • ¿Cuál es la importancia de utilizar materiales de reciclaje? • ¿Cuál es la importancia de conservar las fichas del trabajo realizado en casa?
Preguntas para reflexionar y responder	



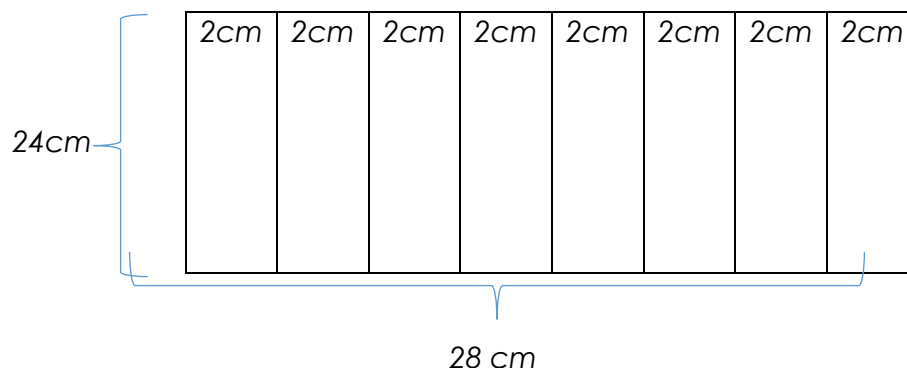
3. Pongo en práctica lo aprendido en clase

Indicaciones	<i>*El educador/a:</i>
--------------	------------------------

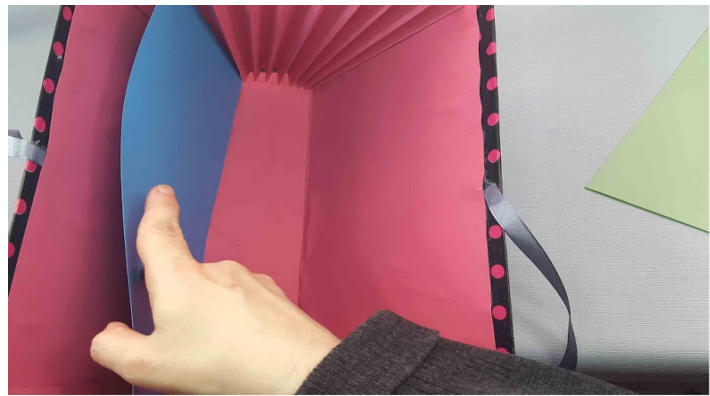
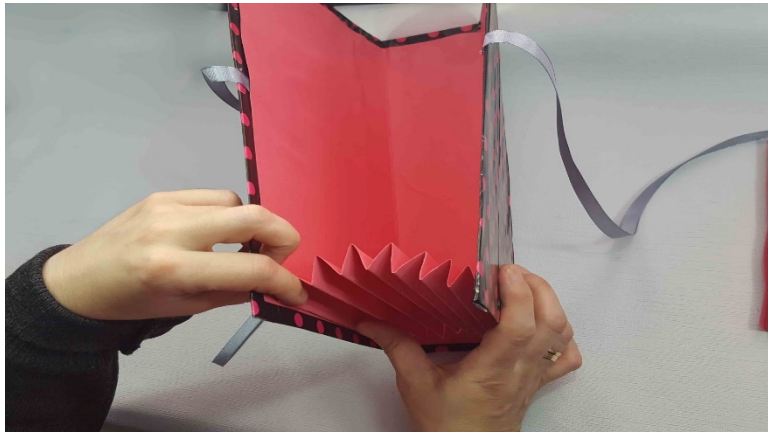
- El primer paso es recortar un rectángulo de 54 cm de ancho por 30 cm de alto.



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



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



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



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



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

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

Centro Educativo: Liceo Boca de Arenal

Educador/a: Danny Aguilar Canales

Nivel: décimo año

Asignatura: Educación Física



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

Materiales o recursos que voy a necesitar	El educador/a sugiere: - 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	Acorde a la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (30 minutos diarios a 60 minutos diarios).
Recopilación de evidencias	Recomiendo que se realice por medio de un portafolio (puede llevar fotos, tiempos, informe de avances de la actividad) / Explicar que es un portafolio.

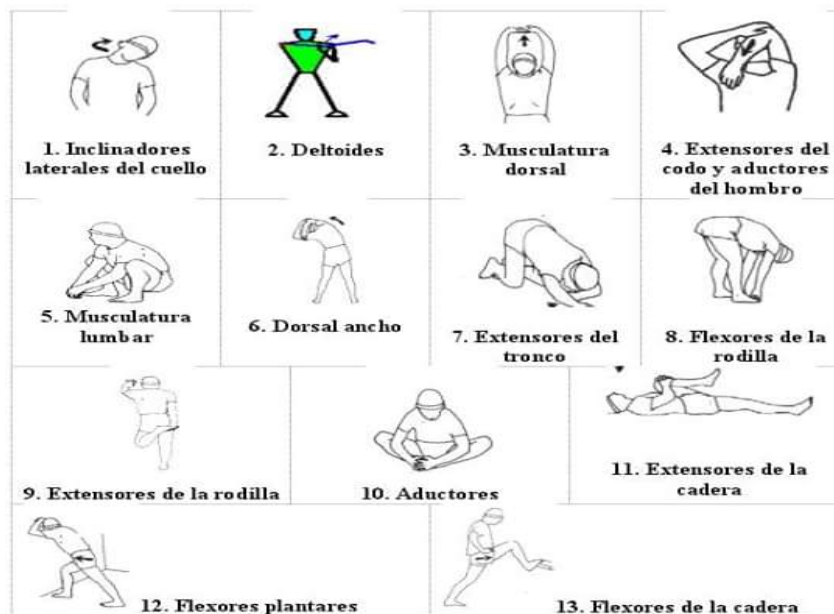
I. Voy a recordar lo aprendido en clase.

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

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

Actividad Actividades de calentamiento / Estiramiento

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

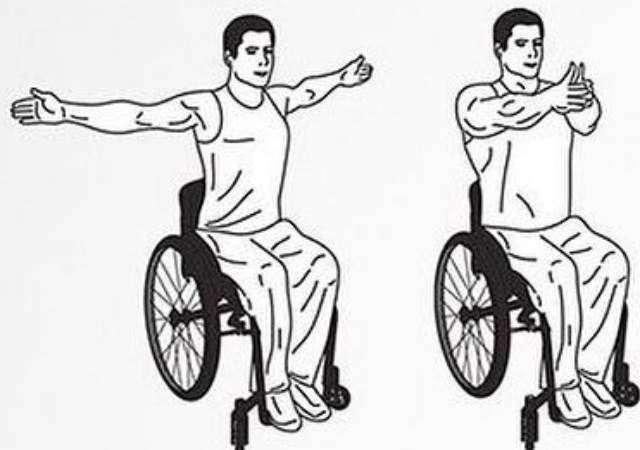


Actividades: Cada uno de los ejercicios los van a realizar 1 minuto, siguiendo el orden predispuesto con 2 series de repeticiones, el descanso entre cada ejercicio será de 30 segundos y cuando el estudiante haya alcanzado el ejercicio 12, tendrá un descanso de 2 minutos para continuar la última serie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

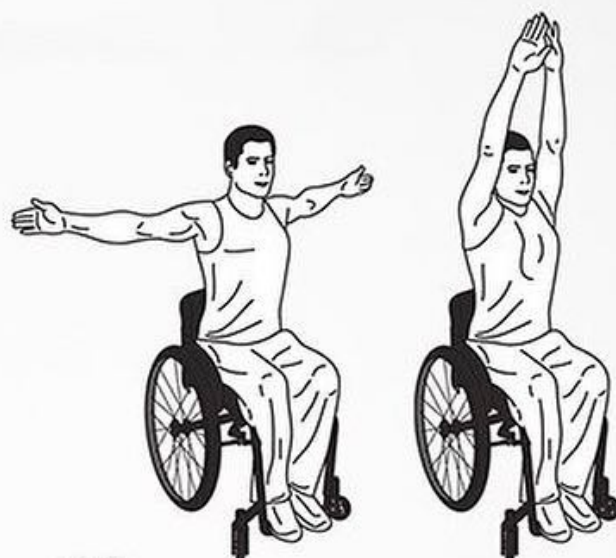


Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender	
Reviso las acciones realizadas durante la construcción del trabajo.	
Marco una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas	
¿Leí las indicaciones con detenimiento?	☐  ☐ 
¿Evidencie los diferentes hábitos de alimentación de mi familia?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

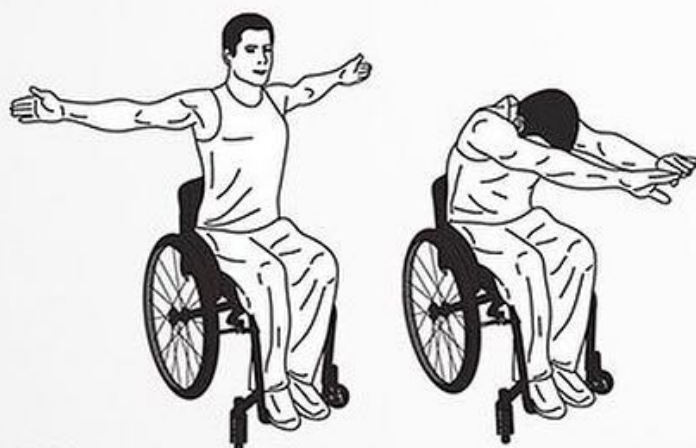
Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender	
Valoro lo realizado al terminar por completo el trabajo.	
Marca una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas	
¿Leí mi trabajo para saber si es comprensible lo escrito o realizado?	☐  ☐ 
¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé?	☐  ☐ 
Explico ¿Cuál fue mi ejercicio favorito y cual no?	
¿Qué puedo mejorar, la próxima vez que realice la guía de trabajo autónomo?	



20 Veces apertura y cierre de brazos al centro.



20 Veces apertura y cierre de brazos arriba.



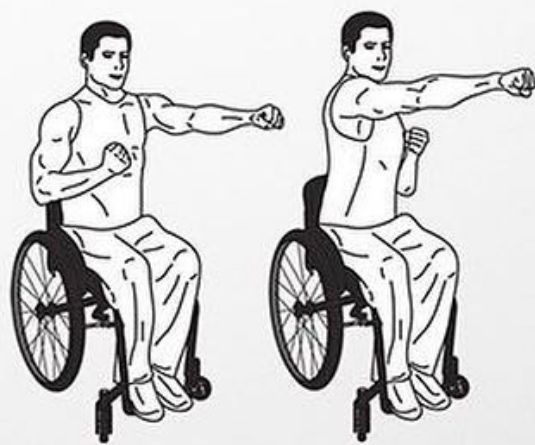
20 Veces apertura y cierre con inmersión al "agua"



10 Veces girando los brazos. 5 para cada sentido.



20 Veces golpeando hacia arriba.



20 Veces golpeando al frente.

Ejercicios en silla de ruedas



EJERCICIO 1

Sostenga el codo izquierdo con la mano derecha. Tire suavemente del codo detrás de su cabeza hasta que se sienta un estiramiento fácil en el hombro o la parte posterior de su brazo. Repita el ejercicio para otro brazo.



EJERCICIO 2

Sostenga el codo izquierdo con la mano derecha y tire suavemente del codo detrás de la cabeza hasta que se sienta un estiramiento fácil. Suavemente inclínese lateralmente de sus caderas para estirar a lo largo del lado de su parte superior del cuerpo. Repita el ejercicio para el otro lado.



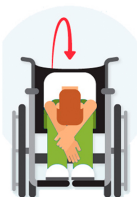
EJERCICIO 3

Entrelace los dedos con las palmas hacia fuera y los brazos extendidos a la altura de los hombros delante de usted. Extienda los brazos hacia adelante para estirar los hombros, la parte media de la parte superior de la espalda, brazos, manos, dedos y muñecas.



EJERCICIO 4

Tire de su codo suavemente a través de su pecho hacia el hombro opuesto hasta que se alcance un estiramiento cómodo. Este ejercicio es bueno para el hombro y la parte media de la espalda.



EJERCICIO 9

Gírese hacia adelante para estirar las partes desde el cuello a través de la parte inferior de la espalda. Encuentre una posición cómoda y manténgala durante 1 - 2 minutos. Para sentarse, ponga su mano sobre sus muslos y empuje la parte superior del cuerpo a una posición vertical.



EJERCICIO 10

Tire de la parte superior de los hombros hacia los lóbulos de las orejas y manténgalos presionados durante 5 ó 8 segundos. Relájese completamente y permita que sus hombros caigan naturalmente. Repita esto varias veces. Este ejercicio es bueno para aliviar la rigidez y la tensión en los hombros y el cuello.



EJERCICIO 5

Asegúrese de tener una buena postura mientras está sentado en la silla. Inclíne su cabeza hacia el lado izquierdo y al mismo tiempo, permita que su hombro derecho se mueva hacia abajo. Este ejercicio creará un estiramiento a lo largo del lado del cuello. Repita en el otro lado.



EJERCICIO 6

Entrelace los dedos detrás de la cabeza, manteniendo los codos hacia fuera. Mantenga la parte superior del cuerpo en una posición vertical y en el centro. Tire de los omóplatos juntos para crear una sensación de tensión a través de la parte superior de la espalda. Mantenga esta tensión durante 10 - 15 segundos y luego relájese. Repita este ejercicio varias veces.



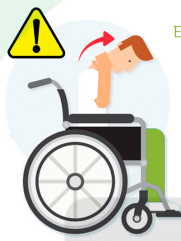
EJERCICIO 7

Levante los brazos por encima de la cabeza con las palmas hacia arriba. Lleve los brazos ligeramente hacia atrás y hacia arriba. Sienta el estiramiento en sus brazos, hombros y parte superior de la espalda.



EJERCICIO 8

Manteniendo las caderas rectas en la silla, gire la parte superior del cuerpo hacia la derecha y luego hacia la izquierda manteniendo la cabeza recta. Este ejercicio creará un estiramiento en la espalda y los costados.



EJERCICIO 11

Sentado en una posición vertical, entrelace sus dedos en la parte posterior de su cabeza. Tire suavemente la cabeza hacia abajo hasta que se sienta un ligero estiramiento en la parte posterior del cuello.



EJERCICIO 12

Tire de la rodilla hacia el pecho hasta que se sienta un estiramiento. Sosténgalo hasta que la tensión desaparezca, luego estire un poco más hasta que vuelva a sentir otra ligera tensión. Repita con su otra pierna.



GERIAYUDA
Ayudas Técnicas

13



Levantamiento de rodillas



Sentado, eleva una rodilla hasta que el pie quede unos centímetros sobre el suelo. A continuación, baja la pierna despacio. Repite el proceso varias veces antes de pasar a la otra pierna. Si te resulta difícil bajar completamente el pie al suelo, te facilitará el trabajo usar los músculos de la pantorrilla para flexionar el tobillo.



De 5 a 10 segundos



De 5 a 10 veces cada pierna



14



Abdominales



Sitúa la silla fija sobre una plataforma segura. Inclínate hacia delante doblando la cintura hasta que el tronco quede horizontal al suelo. A continuación, reincorpórate despacio. Repite el movimiento. Puedes ayudarte apoyando las manos en los muslos cada vez que te reincorpores.



De 5 a 10 segundos



De 5 a 10 veces



Guía de trabajo autónomo (plantilla)

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

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



1. Me preparo para hacer la guía

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

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



2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

Actividad

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

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

¡¡¡ME CONOZCO, ME QUIERO!!!

Mis características positivas son

Mis características negativas son

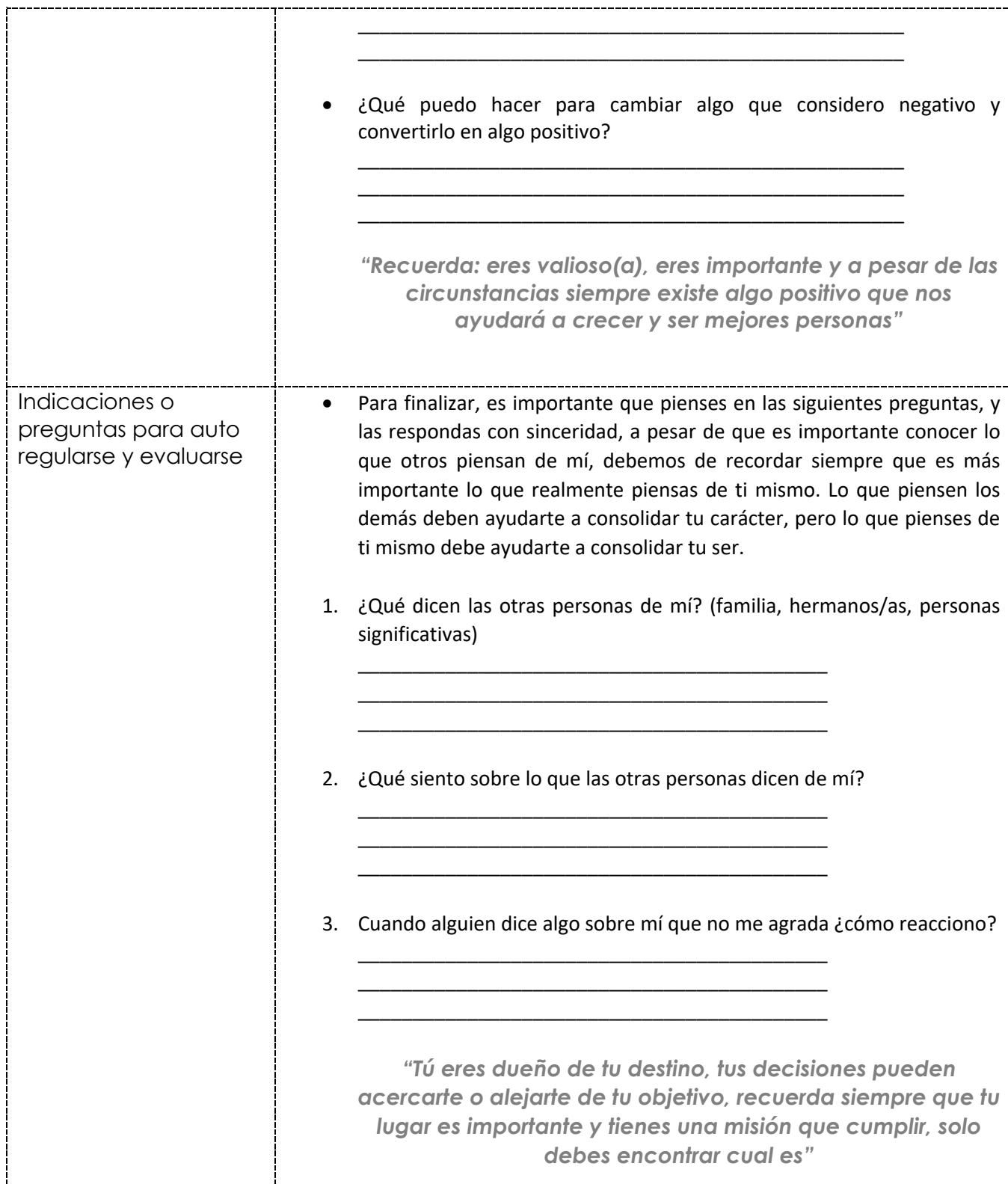


Preguntas para reflexionar y responder	¿Soy diferente a los demás por qué?
	Cada estudiante contesta las siguientes preguntas 1. ¿Qué aspectos me gustan de mí? _____ _____ _____ _____ 2. ¿Qué aspectos deseo que sean reconocidos en mí? _____ _____ _____ 3. ¿Qué pienso de mí mismo/a de acuerdo a las diferentes dimensiones? _____ _____ _____



3. Pongo en práctica lo aprendido en clase

Indicaciones	- Las personas estudiantes elige una situación cotidiana, familiar, social o académica que podría contribuir al autoconcepto de las personas. Anota la situación elegida en el siguiente espacio: _____ _____ _____ En relación a lo descrito anteriormente y a lo que se ha venido trabajando a lo largo de la guía y de las lecciones de Orientación respondo las siguientes preguntas con total sinceridad. ¿Cuál es mi poder para afrontar las situaciones negativas? _____ _____ _____ ¿Cuál es mi poder para afrontar las situaciones positivas? _____
--------------	--





Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender

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

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

¿Leí las indicaciones con detenimiento?



¿Subrayé las palabras que no conocía?



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



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



Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender

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

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

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



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



¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé?



Explico ¿Cuál fue la parte favorito del trabajo?

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