



PRIMERA GUÍA  
DE TRABAJO  
AUTÓNOMO  
LICEO BOCA DE  
ARENAL  
2020



SÉTIMO AÑO

## *Índice*

Materia	Profesor	Páginas
1. Educación Hogar	Alejandra Morera	2-6
2. Ciencias	Hilda Rostrán Alemán	7-11
3. Cívica	Rossy Calero Durán	12-16
4. Educación Física	Diego Quesada Angulo	17-23
5. Español	Dinia Pérez Rojas	24-29
6. Estudios Sociales	Nancy Quesada Azofeifa	30-34
7. Inglés Académico	Randall Murillo Benavides	35-40
8. Matemática	Dixi Fiorella Argüello Sánchez	41-47
9. Música	Francela Torres Rojas	48-52
10. Inglés Conversacional	Vivianna Jiménez	53-57
11. Francés	Jaqueline Amador Villarevia(Kristel)	58-63
12. Educación Física	Geysel Jiménez	64-67
13. Orientación	Marcela Jiménez Delgado	68-69
14. Religión	Daniel Blanco Paniagua	70-75
15. Artes Industriales	Ezequiel Aguilar Alpízar( Luis López)	76-80

Asignatura:

Educación para el Hogar

Profesora:

Alejandra Morera

Fecha de realización:

Del lunes 20 de abril al jueves 30 de abril.

## 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.



### 1. Me preparo para hacer la guía

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

Materiales o recursos que voy a necesitar	<p><i>El educador/a sugiere:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Material general visto en clase, cuaderno, borrador, lápiz o lápices de color, etc.</i></li> <li>• <i>Lectura del material aportado.</i></li> <li>• <i>Opcional ver los videos si se cuenta con internet, para reforzar el tema.</i></li> </ul>
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Un lugar fresco y cómodo donde pueda conversar en familia.</i></li> <li>• <i>Internet no indispensable.</i></li> </ul>
Tiempo en que se espera que realice la guía	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Dos horas veinte minutos (2:20 minutos)</i></li> </ul>

### Voy a recordar lo aprendido en clase.



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



## Pongo en práctica lo aprendido en clase

4

Indicaciones	<p><i>*El educador/a:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Es importante que degustemos los alimentos en familia.</i></li> <li>• <i>Lea esta información y compártala con su familia (abuelitos, papá o mamá y hermanos).</i></li> <li>• <i>Una vez concluida la revisión de las actitudes, si cuenta con internet, les dejo videos sobre la importancia de la unión, el compartir y degustar los alimentos.</i>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0RWb8_XcOdI">https://www.youtube.com/watch?v=0RWb8_XcOdI</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-K4_PByW8wQ">https://www.youtube.com/watch?v=-K4_PByW8wQ</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=1szSM2eVEY0">https://www.youtube.com/watch?v=1szSM2eVEY0</a> </li> </ul>
Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse	<p><i>El educador/a:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Leer las indicaciones y las tareas solicitadas.</i></li> <li>○ <i>Subrayar las palabras que no conoce y buscar su significado.</i></li> <li>○ <i>Sugerir "devolverse" a alguna indicación en caso de no haber comprendido qué hacer.</i></li> <li>○ <i>Reviso si realicé todo lo solicitado o me faltó hacer alguna actividad</i></li> <li>• <i>Genera <b>reflexión</b> sobre lo realizado a través de plantear preguntas como:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>¿Qué sabía antes de estos temas y qué sé ahora?</i></li> <li>○ <i>¿Qué puedo mejorar de mi trabajo?</i></li> <li>○ <i>¿Cómo le puedo explicar a otra persona lo que aprendí?</i></li> </ul> </li> </ul>

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

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

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

## Anexo 1

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

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

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

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

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

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

*Actitudes*

**SI**

**NO**

*Ayudo a preparar los alimentos.*

*Comparto los alimentos con mi familia.*

*Uso el celular mientras estamos degustando los alimentos.*

*Al finalizar el tiempo de comida ayudo a recoger la mesa, y lavamos y ordenamos.*

Asignatura:

Ciencias

Profesora:

Hilda Rostrán Alemán

Fecha de realización:

Del lunes 20 de abril al jueves 30 de abril.

## 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.

Esta guía tiene como propósito el repaso y el refuerzo de los aprendizajes abordados en clase



### 2. Me preparo para hacer la guía

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

Materiales o recursos que voy a necesitar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuaderno, hojas blancas o un pliego de papel grande, lápices, computadora, teléfono.</li> <li>• Lecturas referentes a la célula, las facilitadas en clase o las que se indican en los siguientes enlaces:</li> <li>• <b><u>Postulados de la Teoría Celular</u></b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=M-2ymcO7m6c">https://www.youtube.com/watch?v=M-2ymcO7m6c</a></li> <li>• <b><u>La célula</u></b> (material escrito y video) <a href="https://www.bioenciclopedia.com/la-celula/">https://www.bioenciclopedia.com/la-celula/</a></li> <li>• <b><u>La célula y el ciclo celular</u></b> <a href="http://www.mep.go.cr/educatico/celula-ciclo-celular">http://www.mep.go.cr/educatico/celula-ciclo-celular</a></li> </ul>
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	Buscar un lugar para trabajar, cómodo, con iluminación, ventilación y sin ruidos.
Tiempo en que se espera que realice la guía	80 minutos.



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

Indicaciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Primeramente, los y las estudiantes que no cuente con internet, computadora y celulares deben leer la materia vista en clase, la cual deben tener en sus cuadernos.</li> <li>• Los que cuentan con estos aparatos electrónicos recuerden, al iniciar el presente trabajo, debe leer con detenimiento los textos, observar los videos y tomar notas en el cuaderno.</li> <li>• Los trabajos realizados los debe guardar para presentarlos a su docente y comentarlos en clase cuando este con los(as) compañeros(as)</li> </ul>
Actividad Preguntas para reflexionar y responder	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observe diferentes fotos de plantas o bien, observe plantas de un jardín, ¿cómo están conformadas?, ¿qué las hace crecer?, los seres humanos vamos creciendo y cambiando, ¿que provocará estos cambios?</li> <li>• Escriba y/o dibuje en su cuaderno, las respuestas a las preguntas anteriores.</li> </ul>



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

Indicaciones

**I PARTE:**

Complete el siguiente cuadro indicando el tipo de estructura que se encuentra en cada tipo de célula. Indique si presenta o no presenta. (si) (no) en los espacios. (Debe realizarlo en su cuaderno).

Estructura celular	Célula procariota	Célula eucariota	
		Animal	Vegetal
Membrana plasmática			
Núcleo			
Citoplasma			
Membrana nuclear			
Pared celular			
Cromosomas (ADN)			
<b>ORGANELAS CITOPLASMÁTICAS</b>			
Retículo endoplasmático			
Mitocondria			
Aparato de Golgy			
Lisosoma			
Vacuola central grande			
Ribosomas			
Centriolos			
Cloroplastos			
Cromoplastos			

**II PARTE:**

Escriba el nombre de las partes de la célula según corresponda en cada espacio. Anote en su cuaderno de la siguiente manera.

Imagen 1.

A \_\_\_\_\_

B \_\_\_\_\_

C \_\_\_\_\_

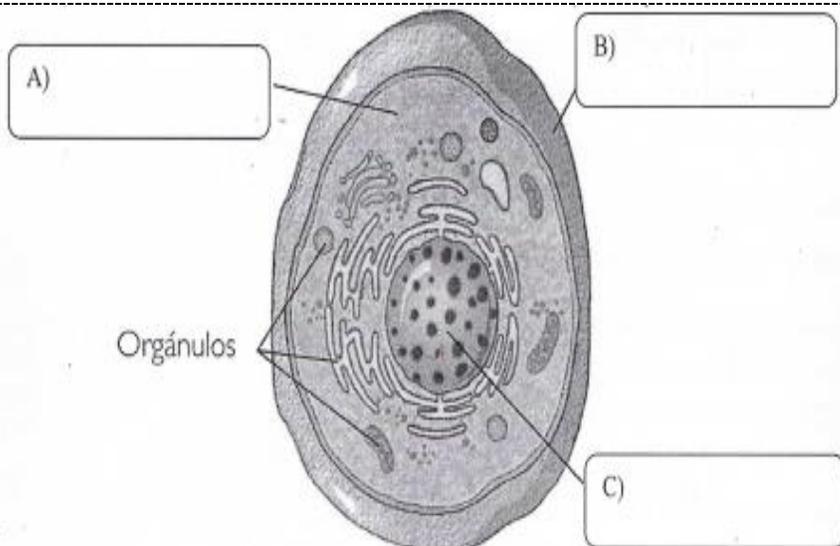
Imagen 2.

A \_\_\_\_\_

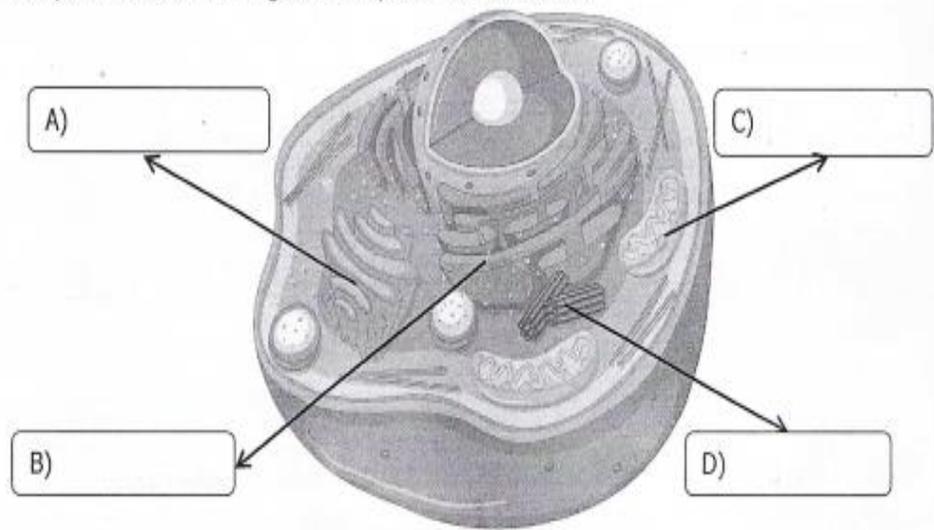
B \_\_\_\_\_

C \_\_\_\_\_

D \_\_\_\_\_



7. Indique el nombre de las organelas citoplasmáticas señaladas.



**III PARTE:**

**Escriba tres diferencias entre las células animal y vegetal**

Célula animal	Célula vegetal

Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse

Al terminar el trabajo reflexione sobre lo realizado, a través de plantear preguntas como:

- ¿Comprendí la temática desarrollada?, ¿la puedo relacionar con otros temas cotidianos?
- ¿Qué cambiaría en mi trabajo?
- ¿Le puedo explicar a otra persona lo que aprendí?
- ¿Me agradó trabajar de forma autónoma, sin el grupo de compañeros(as) y sin el docente?
- ¿Propondría otro tipo de actividades? ¿Cuáles?

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

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

Asignatura:

Cívica

Profesora:

Rossy Calero Durán

Fecha de realización:

Del lunes 20 de abril al jueves 30 de abril.

## Unidad 7 AÑO, Primera Unidad, “Construyamos comunidades seguras”

Un abrazo desde la distancia, un gusto acercarnos de esta forma a ustedes, atendiendo las indicaciones de las autoridades para que podamos cuidarnos entre todos. En esta ficha de trabajo, el estudiantado encontrará el abordaje de los contenidos curriculares referidos a la seguridad ciudadana.

**Contenido procedimental:** Análisis crítico de la Constitución Política y el Código de la Niñez y la Adolescencia para la comprensión de las responsabilidades ciudadanas.

### 1) Fase de focalización o concientización desde los contextos y los aprendizajes de las personas.

A continuación se establecen una serie de preguntas que permitirán repasar y aprender nuevos conocimientos sobre cómo construir comunidades seguras.

A) Qué es para usted una Constitución Política? Redáctelo con sus propias palabras.

Redacte su respuesta:

B) Subraye al menos 3 palabras utilizadas y búsquelas en el diccionario, o pregunte a alguna persona que se encuentre con usted, o contáctese con alguna compañera o compañero por la web.

Anote los comentarios o puntos de vistas de las otras personas, sobre lo que significa el concepto de Constitución Política y las palabras subrayadas.

C) Luego, con la utilización de la palabra Constitución Política construya una oración corta de al menos cinco renglones de extensión utilizándola y explicando por qué considera importante este documento para la democracia y la ciudadanía.

Explicación de la importancia de la Constitución Política para los ciudadanos:

**2) Fase de acercamiento al contenido curricular.**

A) Observe con atención el siguiente cuadro, se presenta un esquema con algunos capítulos de la **Constitución Política de Costa Rica**, cada uno de ellos tiene una importancia que permite comprender algunas de las responsabilidades y derechos que tiene la ciudadanía costarricense. Complete la información identificando, un derecho que implica ese artículo, así como una responsabilidad u obligación. Puede consultar en la Web o a personas que se encuentren con usted.

[http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm\\_texto\\_completo.aspx?nValor1=1&nValor2=871](http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_completo.aspx?nValor1=1&nValor2=871)

Constitución Política de Costa Rica (artículos)	Derecho que brinda a la ciudadanía	Responsabilidad u obligación
<p><b>ARTÍCULO 1º-</b> Costa Rica es una República democrática, libre, independiente, multiétnica y pluricultural.</p>		
<p><b>ARTÍCULO 9º-</b> El Gobierno de la República es popular, representativo, participativo, alternativo y responsable. Lo ejercen el pueblo y tres Poderes distintos e independientes entre sí. El Legislativo, el Ejecutivo y el Judicial.</p>		
<p><b>ARTÍCULO 11º-</b> Los funcionarios públicos son simples depositarios de la autoridad. Están obligados a cumplir los deberes que la ley les impone y no pueden arrogarse facultades no concedidas en ella. Deben prestar juramento de observar y cumplir esta Constitución y las leyes. La acción para exigirles la responsabilidad penal por sus actos es pública. La Administración Pública en sentido amplio, estará sometida a un procedimiento de evaluación de resultados y rendición de cuentas, con la consecuente responsabilidad personal para los funcionarios en el cumplimiento de sus deberes. La ley señalará los medios para que este control de resultados y rendición de cuentas opere como un sistema que cubra todas las instituciones públicas.</p>		

Constitución Política de Costa Rica (artículos)	Derecho que brinda a la ciudadanía	Responsabilidad u obligación
<p><b>ARTÍCULO 18.-</b> Los costarricenses deben observar la Constitución y las leyes, servir a la Patria, defenderla y contribuir para los gastos públicos.</p>		
<p><b>ARTÍCULO 19.-</b> Los extranjeros tienen los mismos deberes y derechos individuales y sociales que los costarricenses, con las excepciones y limitaciones que esta Constitución y las leyes establecen. No pueden intervenir en los asuntos políticos del país, y están sometidos a la jurisdicción de los tribunales de justicia y de las autoridades de la República, sin que puedan ocurrir a la vía diplomática, salvo lo que dispongan los convenios internacionales.</p>		
<p><b>ARTÍCULO 20.-</b> Toda persona es libre en la República, (sic) quien se halle bajo la protección de sus leyes no podrá ser esclavo ni esclava.</p>		
<p><b>ARTÍCULO 22.-</b> Todo costarricense puede trasladarse y permanecer en cualquier punto de la República o fuera de ella, siempre que se encuentre libre de responsabilidad, y volver cuando le convenga. No se podrá exigir a los costarricenses requisitos que impidan su ingreso al país.</p>		
<p><b>ARTÍCULO 23.-</b> El domicilio y todo otro recinto privado de los habitantes de la República son inviolables. No obstante pueden ser allanados por orden escrita de juez competente, o para impedir la comisión o impunidad de delitos, o evitar daños graves a las personas o a la propiedad, con sujeción a lo que prescribe la ley.</p>		
<p><b>ARTÍCULO 27.-</b> Se garantiza la libertad de petición, en forma individual o colectiva, ante cualquier funcionario público o entidad oficial, y el derecho a obtener pronta resolución.</p>		

## La Constitución Política de Costa Rica

[http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm\\_texto\\_completo.aspx?nValor1=1&nValor2=871](http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_completo.aspx?nValor1=1&nValor2=871)

### 3) Fase de argumentación o planteamiento de posición o puntos de vista.

- A) Escoja un artículo estudiados de la Constitución Política u otro que sea de su interés. Busque información en la web, medios de comunicación y/o situación vivida por alguna persona que se refiera al mismo. Elabore un resumen reflexivo del mismo anotando argumentos sobre la importancias de este para el fortalecimiento democrático.

### 4) Fase de propuesta para el mejoramiento y de compartir lo aprendido con alguna persona en la casa o por la web y de autoevaluación.

- A) Explique en pocas palabras que cosas logro aprender o reforzar con lo visto en esta unidad de trabajo, puede incluir aspectos que considera podrían fortalecer la Constitución desde su punto de vista. Recuerde compartir con alguna persona lo aprendido.  
Este atento a cualquier indicación que realicen las autoridades nacionales para la atención de la emergencia que estamos viviendo.

*Muy Importante, guarde todas las medidas de seguridad, NO salir de su casa para NO ponerse en peligro ni poner en peligro a otras personas.*

Explicación reflexiva y autoevaluación de lo aprendido:

Asignatura:

Educación Física



Profesor:

Diego Alonso Quesada Angulo



Fecha de realización:

Del lunes 20 de abril al jueves 30 de abril.

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

Materiales o recursos que voy a necesitar	Acceso a la guía de trabajo, Ropa cómoda, Un paño, Una botella con agua
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	Espacio de aproximadamente unos 2 metros cuadrados. Limpio y desinfectado.
Tiempo en que se espera que realice la guía	30 minutos de actividad física mínimo dos veces por semana.

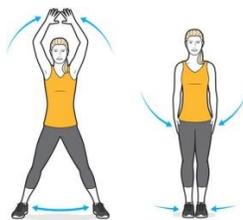


- **Voy a recordar lo aprendido en clase.**

Indicaciones	<ol style="list-style-type: none"> <li>1- Seguir la ficha que se adjunta en el apartado “Actividad”.</li> <li>2- Ejecutar la actividad propuesta mínimo dos veces a la semana.</li> <li>3- Enviar una vez por semana la evidencia gráfica a los teléfonos personales de cada docente a través de WhatsApp, Microsoft Teams o correo electrónico.</li> <li>4- La evidencia gráfica debe ser un video de menos de 10 segundos o fotografías por actividad.</li> <li>5- Debe solicitar autorización y asesoría a sus encargados legales para enviar la evidencia gráfica. Si no existe autorización para el envío que por favor la persona encargada legal se comunique con el profesor.</li> <li>6- En el caso del material impreso se debe presentar dentro del portafolio con la firma de la persona encargada legal autenticando que el trabajo se desarrolló adecuadamente.</li> <li>7- Enviar a: Diego Quesada Angulo, WhatsApp: 8812-9200</li> </ol>
--------------	--

Actividad	<p>Siga los ejercicios de acuerdo a la siguiente guía de trabajo:</p> <p>Calentamiento</p> <p><b>1) 30 jumping jacks</b></p> <p>Los jumping jack pondrán en marcha a todo nuestros músculos para su ejecución, se necesita estar concentrados y atentos, cuando empieza a realizarlo, pues es un ejercicio</p>
-----------	--

que requiere de cierta coordinación y agilidad para ejecutarlo.



## 2) 20 sentadillas

La sentadilla consigue reunir la activación de varios músculos. Las piernas, los glúteos, la zona abdominal y la zona lumbar. Todos estos músculos trabajan a la vez como estabilizadores para poder mover peso.



## 3) 30 escaladores

Es un ejercicio completo que nos permite trabajar a nivel cardiovascular, además de implicar piernas, abdomen, hombros, brazos y pecho (para aguantar la postura).



## 4) 15 sentadillas con salto



### 5) 15 plancha spiderman

La plancha spiderman, especialmente, es un ejercicio que se centra en trabajar el abdomen por encima de otras zonas, tal como vamos a poder comprobar en el siguiente listado que veréis a continuación:



### 6) 10 zancadas por pierna

La zancada es un ejercicio principalmente destinado al trabajo del tren inferior, ejercitando sobre todo piernas y glúteos. De los músculos de la pierna se trabaja fundamentalmente el muslo o cuádriceps y si la zancada es más amplia, también se trabajan los isquiotibiales.



### 7) 10 flexiones de tríceps

Las flexiones de brazos son ejercicios tan básicos como populares. Los principales músculos que se trabajan son los pectorales, los tríceps y el deltoides anterior. Este primer ejemplo es recomendable para principiantes, ya que se realiza con las rodillas apoyadas sobre la colchoneta, lo cual reduce la dificultad de ejecución.



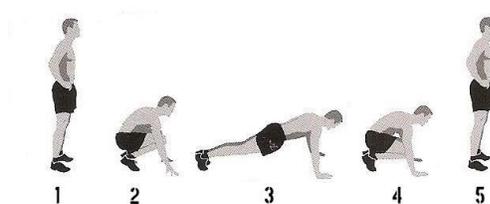
### 8) 20 glute bridge

Ejercicios de Glute Bridge para reforzar glúteos y caderas. Los ejercicios de este tipo se basan en el movimiento progresivo de la cadera y los glúteos aprovechando el peso corporal. Se hacen en piso y son de los más efectivos para fortalecer y tonificar tus glúteos.



### 9) 10 squat thrusts

La clave es siempre mantener el core firme y lo más recto posible. Este ejercicio aumenta la fuerza y la explosividad de la parte inferior del cuerpo, con énfasis en los cuádriceps, glúteos e isquiotibiales.



### 10) 10 peso muerto en un pierna y luego la otra.

El peso muerto a una pierna es un ejercicio unilateral que nos permite trabajar de manera eficiente toda la cadena posterior de la pierna (glúteos, isquiosurales y adductor largo)

	
<p>Preguntas para reflexionar y responder</p>	<p>¿Qué fue lo que hice?</p> <p>¿Para qué me sirve a mi como ser humano?</p> <p>¿Para qué me sirve para la vida...?</p>



- **Pongo en práctica lo aprendido en clase**

<p>Indicaciones</p>	<p>Todas las actividades pueden ser compartidas con la familia e intentar ajustarlas a las capacidades de cada persona que participe en ellas.</p>
<p>Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Marque las tareas realizadas.</li> <li>○ Indique cual ejecución fue más complicada.</li> <li>○ Repita las actividades que más le costaron.</li> <li>○ Revise si le faltó hacer alguna actividad.</li> <li>○ ¿Cuál fue su parte favorita de la sesión?</li> </ul>

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

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

Asignatura:

Español

Profesora:

Dinia Pérez Rojas

Fecha de realización:

Del lunes 20 de abril al jueves 30 de abril.

## 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: Dinia Pérez Rojas  
 Nivel: **séptimo** 7-4  
 Asignatura: **Español**

### 1. Me preparo para hacer la guía

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

Materiales o recursos que voy a necesitar	Ejemplos de afiches.
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	Espacio cómodo, según la preferencia de cada estudiante y las posibilidades en el hogar, que favorezca el espacio para para escribir y dibujar.
Tiempo en que se espera que realice la guía	Cuatro horas distribuidas en cuatro momentos (una hora por día).

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

Indicaciones	Estimado estudiante, para realizar esta guía usted necesita disposición, lápiz, hojas o cuaderno, internet si le es posible.
Actividad	<p>¿Recuerda que con la profesora Lorena vieron el afiche? Vamos a repasar lo visto.</p> <h2 style="text-align: center; color: #800000;">¡El afiche!</h2> <p>De lo estudiado, ¿qué recuerda en cuanto a la forma como está elaborado un afiche... a algunas características que presenta?...</p> <p>¿Qué tal si comparte sus ideas en un esquema? Este esquema lo debes realizar en tu cuaderno u hojas, para recopilación de material del portafolio. <b>No lo olvides.</b></p>
Preguntas para reflexionar y responder	<p>Ahora... con base en esas características, ¿qué le parece si busca entre sus materiales el o los afiches que había estudiado. ¿Tiene Internet u otras fuentes a mano sin salir de su casa? Tome en cuenta que estas son otras posibilidades para acceder a ver más afiches para ampliar los conocimientos.</p> <p>Con todo listo, vuelva a revisar los afiches y los apuntes que tienes y decida qué se requiere para elaborar un afiche.</p>

Realice una lista de lo que debe tener para la elaboración de un afiche.

Lo debes copiar en su cuaderno u hojas para el portafolio. **No lo olvides.**

### Pongo en práctica lo aprendido en clase

Indicaciones

#### ¡Manos a la obra!

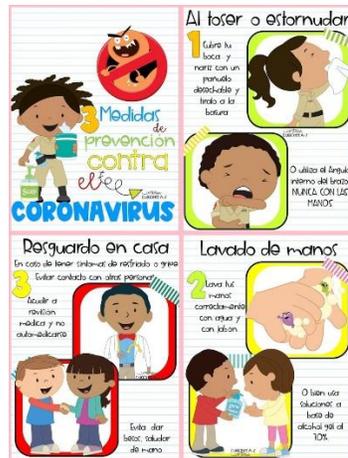
Antes de empezar ...

Observo el siguiente video. Solo debo escribir el link que se presenta a continuación en YouTube.

<https://youtu.be/7aJ0oG-d2dY>

Si no tienes internet no importa, es solo un repaso.

Observe el siguiente afiche acerca del Coronavirus.



Responda las siguientes preguntas.

Debes hacerlo en tu cuaderno o en hojas, para la recopilación de material del portafolio. **No lo olvides.**

- 1- De acuerdo al afiche anterior describa cómo están presentados el encabezado, el cuerpo del texto verbal y el eslogan.
- 2- Relacione la letra, los colores, la ubicación del título, si esos elementos son adecuados en el afiche presentado.
- 3- Describa la forma del afiche, si son caricaturas o no, si el título se relaciona con las imágenes.
- 4- Realice un breve comentario acerca del afiche que se presentó.

### Manos a la obra

Ahora... escriba un título que englobe la idea esencial de su afiche.

---

Parece que el momento de dibujar llegó. Tome en cuenta el título y las ideas que tienes para elaborar tu propio afiche.

Elabore un afiche tomando en cuenta lo aprendido en clase y lo repasado en esta guía.

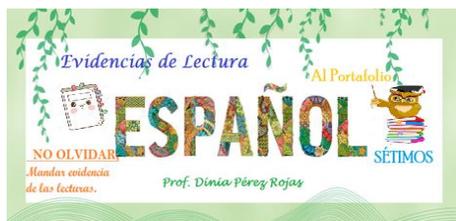
Aquí tienes otro enlace para observar cómo puedes elaborar tu afiche.

<https://youtu.be/wKtjfSTtyle>

Sea creativo y muestre todo tu ingenio, para que puedas crear el mejor afiche que nadie antes logro.

¡Tú puedes!

Recuerde que las preguntas y el afiche deben aparecer en el portafolio. Si deseas puedes trabajar en tu computadora, recordando que debes imprimir todo y adjuntarlo. **No lo olvides.**



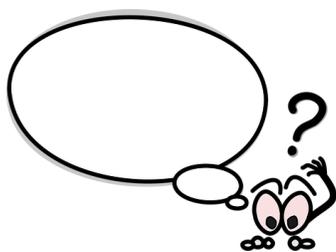
Debes realizar la lectura diaria y presentar una evidencia de lo leído.

Usted escoge lo que quieras hacer, pero en el portafolio debe haber evidencia de lo leído.

Ahora que ya finalizó, es el momento para dar una leída y mejorar lo realizado. Tome en cuenta aspectos formales, tales como la puntuación, el uso de la mayúscula y la acentuación. Para esto, consulte las fichas sobre los usos normativos de la mayúscula y la puntuación. **Anexo 1**

El momento oportuno para iniciar la elaboración de nuestro afiche.

¡Tome



Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse

- ¿Qué aprendí al realizar mi propio afiche?
- ¿Tuve alguna dificultad para realizar las actividades planteadas?
- ¿Cómo la solucioné?
- ¿Considero que podría mejorar mi trabajo?

## Evaluación de lo aprendido

Reviso las acciones realizadas <b>durante</b> la lectura y la elaboración del escrito. Marco una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas	
¿Leí las indicaciones con detenimiento?	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
¿Indagué más información que me ayudara a comprender el texto leído?	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
¿Me devolví a leer las indicaciones cuando no comprendí qué hacer?	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
¿Redacté el escrito según las indicaciones?	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
¿Revisé mi escrito para saber si es comprensible?	<input type="checkbox"/> 
¿Leí mi escrito para mejorar los aspectos formales?	<input type="checkbox"/> 
¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé?	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
¿Qué puedo mejorar, la próxima vez que realice la guía de trabajo autónomo?	

Anexo 1

**TAPAS Gramaticales**

## Uso de MAYÚSCULA

MAYÚSCULA SÍ	MAYÚSCULA NO
<ul style="list-style-type: none"><li>• Nombres y apellidos de persona: José Ortega y Gasset</li><li>• Al principio de una cita, después de dos puntos: Ella dijo: "Ya estoy harta"</li><li>• Al principio de una carta, después de dos puntos: Querido amigo:/ Te escribo para decirte...</li><li>• Nombres propios de instituciones: la Real Academia Española</li><li>• Nombres propios de cosas: la Tierra, Marte, Mercurio... son planetas</li><li>• Nombres de países: España, Portugal, Honduras, etc.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nombres de cargos públicos: el rey, el ministro, el presidente del gobierno...</li><li>• Las nacionalidades: somos españolas</li><li>• Los nombres genéricos de monumentos: la catedral de... el palacio de...</li><li>• Los nombres genéricos geográficos: el mar.../ la cordillera de...</li></ul>

Entonces el rey fue a un acto de la Real Academia y dijo: "Hola amigos."

**Ficha ortográfica II: uso del punto:**

**Usos de la coma:**

- B. para separar el vocativo,
- C. para separar expresiones interrogativas, denominadas apéndices confirmativos: Vas a ir, ¿verdad?
- D. en la datación de caras y documentos, se escribe coma entre el lugar y la fecha,
- E. no se debe usar coma entre sujeto y verbo,
- F. excepciones a esta regla: cuando el sujeto es una enumeración que cierra con etcétera, cuando inmediatamente después del sujeto hay una frase intercalada.

**Usos de los dos puntos:**

- A. en títulos,
- B. tras las fórmulas de saludo en el encabezado de cartas y documentos.

Asignatura:

Estudios Sociales

Profesora:

Nancy Quesada Azofeifa

Fecha de realización:

Del lunes 20 de abril al jueves 30 de abril.

## 1. Pautas que se deben verificar antes de iniciar el trabajo.

<b>Materiales o recursos que voy a necesitar</b>	Requiero los siguientes materiales para trabajar:  Materiales como cuaderno, mapas, borrador, regla, lapicero, lápiz o lápices de color, copias entregadas en las lecciones. Puedo usar una computadora portátil si tengo acceso al recurso.
<b>Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar</b>	Un espacio con iluminación aceptable, el cual está libre de ruido y puedo concentrarme en las tareas.
<b>Tiempo Estimado</b>	Dos horas puede trabajar 30 minutos por cuatro días

## 2. Voy a recordar lo aprendido en clase y lo pongo en práctica

<b>Indicaciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recuerdo o hago un repaso general de lo anotado en mi cuaderno y al material fotocopiado entregado por la docente sobre los temas desarrollados en clase.</li> <li>- Contesto en mi cuaderno la guía de estudio denominada Movilidad espacial del Homo Sapiens-Sapiens, la cual se contesta con el material denominado igual que la guía de estudio.</li> <li>- Observar el video en YouTube, en la siguiente dirección: <a href="https://youtu.be/IZmDZJLsOPM">https://youtu.be/IZmDZJLsOPM</a> de Abel Fernández Muñoz, con una duración 5:45, titulado El proceso de evolución humana.</li> <li>- Con ayuda del planisferio, colore el mapa que se adjunta, siguiendo las indicaciones dadas.</li> </ul>
<b>Actividades</b>	<p><b>- Guía de estudio Movilidad espacial del Homo Sapiens-Sapiens</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1- Explique con dos razones porqué homo sapiens sapiens tuvo que emigrar de África.</li> <li>2- Explique cómo llegaron los primeros homo sapiens sapiens a América.</li> <li>3- Cite cinco atributos fundamentales que caracterizan a los humanos sobre los demás seres vivos.</li> <li>4- ¿Qué es nomadismo?</li> </ol>

5- ¿Por qué en las sociedades primitivas se escogía un líder?

6- Cite los animales que cazaban las sociedades primitivas.

7- Mencione seis que actividades fueron realizando y descubriendo las sociedades primitivas.

8- ¿A qué se llama vida sedentaria?

9- Anote los cultivos que sembraron las sociedades primitivas.

10- Cite los animales que domesticaron las sociedades primitivas.

11- Explique dos ventajas que produjo el descubrimiento de la agricultura.

12- ¿Por qué los hombres de finales del Neolítico adoraban a la naturaleza?

- Una vez realizada la guía de estudio converso con mis familiares, sobre mis respuestas para tener otros criterios e ideas.

- Una vez observado el video y de acuerdo a las habilidad y creatividad de cada estudiante elabore una caricatura, cuento o dibujo, donde exprese lo que más le llamo la atención sobre el vídeo del proceso de evolución humana. Recuerde que debe escoger solo una técnica (caricatura, cuento o dibujo)

- Una vez realizada la técnica seleccionado, se la presento a mis familiares para que me expresen su opinión, sobre el trabajo realizado.

- Coloreo el mapa que se le adjunta de la siguiente manera: África = Rojo  
América = Azul      Oceanía = Café

Europa = Verde      Asia = Amarillo.      Antártida = Morado

Además dibuje un corazón sobre el nombre del continente que se le conoce como la cuna de la humanidad y una estrella al continente que vivimos.

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

En la elaboración de mis tareas no olvido:

Leer las indicaciones y las tareas solicitadas.

Subrayar las palabras que no conozco y busco su significado.

Reviso si cumplí con todo lo solicitado o si faltó hacer alguna actividad.

Es importante cuestionarme sobre lo realizado contestando:

¿Qué sabías antes de estos temas y qué sé ahora?

¿Qué puedo mejorar de mi trabajo?

¿Cómo le puedo explicar a otras personas tales como mis padres de familia o encargado acerca de 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?



¿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?



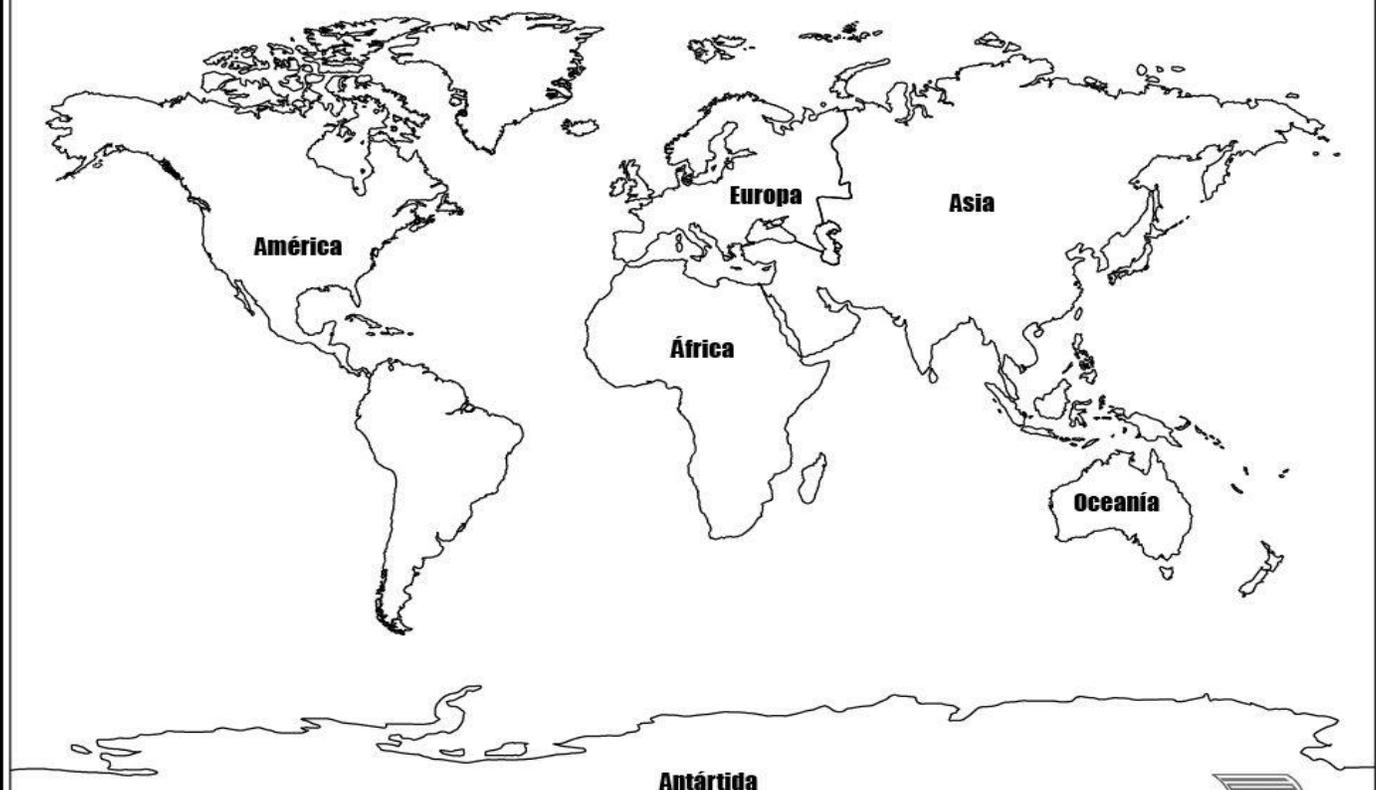
¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé?



Explico ¿Cuál fue la parte favorita del trabajo?

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

## División de los continentes



Asignatura:

Inglés Académico



Profesor:

Randall Murillo Benavides



Fecha de realización:

Del lunes 20 de abril al jueves 30 de abril.

# Greetings, leave-takings and introductions

## Vocabulary

### Greetings

#### (Saludos)

Good Morning

Morning , Guys

Good Afternoon

Nice to see you again

Good Evening

Hi

Hello

How are you?

How are you doing?

Howdy?

How is it going?

What's new?

### Leave-Takings

#### (Despedidas)

Bye

Good-Bye

See you.....

See you later

See you tomorrow

See you later

Cant' wait to see you again

See you soon

Good Night

### Introductions

#### (Presentaciones)

What's your name?

This is\_\_\_\_\_

I am\_\_\_\_\_

I am happy to meet you

Nice to see you again

Nice to meet you....

Nice to meet you too

I am from\_\_\_\_\_

My name is\_\_\_\_\_

## Activity N°1

**Directions:** Complete the following SELF INTRODUCTION FILE according to your personal information. You have to write it down in your notebook.  
(Complete la siguiente ficha con su información personal, escriba las respuestas en el cuaderno)

### SELF – INTRODUCTION

**Hello. My name is** \_\_\_\_\_ . 

**I am** \_\_\_\_\_ **years old.** 

**I live in** \_\_\_\_\_ . 

**I go to** \_\_\_\_\_ **school.** 

**My parents are** \_\_\_\_\_ . 

**My favorite food is** \_\_\_\_\_ . 

**I like** \_\_\_\_\_ . 

## Activity N°2

**Directions:** Complete the following Personal Information Worksheet according to your personal information. You have to write it down in your notebook (Complete la siguiente ficha con su información personal y escriba las respuestas en el cuaderno)

### About Me

My name is \_\_\_\_\_.

My birthday is in \_\_\_\_\_.

I am \_\_\_\_\_ years old.

I am a \_\_\_\_\_.(boy/girl)

I am studying in \_\_\_\_\_ school.

I am studying in \_\_\_\_\_ grade/class.

My favorite fruit is \_\_\_\_\_.

My favorite vegetable is \_\_\_\_\_.

My favorite color is \_\_\_\_\_.

My best friend's name is \_\_\_\_\_.

My favorite subject is \_\_\_\_\_.

My hobbies are \_\_\_\_\_.

I want to become a \_\_\_\_\_.

## Activity N°3

**Directions:** Complete the following Worksheet according to the questions asked. You have to write it down in your notebook (Complete la siguiente ficha con la información que se le solicita, escriba las respuestas en el cuaderno)

# Introducing People

## Greetings

Hi !  
Hello!  
Good Morning!  
Good Afternoon!  
Good Evening!  
Good Night !  
Good Bye !  
So long !  
See you tomorrow !

Hi, Smugde!

Hello, Maggy!

My name is Jimmy Five. What's your name?

My name is Monica

**01.** Imagine you are talking to Smudge and complete the dialogue correctly.

Smudge: Hello!  
You: \_\_\_\_\_  
Smudge: What's your name?  
You: \_\_\_\_\_  
Smudge: Good Bye!  
You: \_\_\_\_\_

**02.** If you want to introduce one of your friends to a group say:

This is my friend... \_\_\_\_\_

**03.** Complete the dialogues correctly.

Maggy: Good Morning, Monica!  
Monica: \_\_\_\_\_

Smudge: Good Night, Jimmy Five!  
Jimmy Five: \_\_\_\_\_

Jimmy Five: Good Bye, Maggy!  
Maggy: \_\_\_\_\_

**04.** Imagine that Monica is your friend. Introduce her to Smudge.

You: \_\_\_\_\_

**05.** Write a short composition telling about you and introducing your best friend to Jimmy Five.

# Excellent Job!

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

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

**I check the actions carried out while completing the self-study guide**

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

**Mark with an X on the icon that answers the following questions.**

<p>¿Leí las indicaciones con detenimiento? <b>Did I read the instructions carefully?</b></p>	<p><input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> </p>
<p>¿Subrayé las palabras que no conocía? <b>Did I underline the words that I didn't understand?</b></p>	<p><input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> </p>
<p>¿Busqué en el diccionario o consulté con un familiar el significado de las palabras que no conocía? <b>Did I use the dictionary or asked a relative about the meaning of the words that I didn't understand?</b></p>	<p><input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> </p>
<p>¿Me devolví a leer las indicaciones cuando no comprendí qué hacer? <b>Did I read the instructions again when I didn't understand what I had to do?</b></p>	<p><input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> </p>

Asignatura:

Matemática

Profesor:

Dixi Fiorella Argüello Sánchez

Fecha de realización:

Del lunes 20 de abril al jueves 30 de abril.

## Guía de trabajo autónomo Semana 1 y 2

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



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

Materiales o recursos que voy a necesitar	<p><i>Se sugiere:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Materiales generales: cuaderno, borrador, lápiz o</i></li> <li>• <i>Recursos guía de trabajo, si es posible el uso del celular o computadora con acceso a internet.</i></li> </ul>
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	Trabajar en una mesa o escritorio, buscar un espacio lejos de posibles distractores.
Tiempo estimado para la guía	2:00 horas

Indicaciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Hacer un repaso del tema de Potencias con la siguiente información.</i></li> <li>• <i>Ir anotando posibles dudas para comunicarlas al docente.</i></li> </ul>
Actividad	<p><i>Si es posible el acceso a internet, ver los siguientes vídeos:</i></p> <p><b>¿Qué son las potencias? 9 min</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vwzZEB0SzCI">https://www.youtube.com/watch?v=vwzZEB0SzCI</a></p> <p><b>¿Cómo resolver problemas con potencias?</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=sSI-hODo8A8">https://www.youtube.com/watch?v=sSI-hODo8A8</a></p> <p><b>Números al cuadrado y números al cubo</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=odwmYkeakuY">https://www.youtube.com/watch?v=odwmYkeakuY</a></p> <p><i>Si no es posible ver los vídeos lea siguiente información que se presenta.</i></p>
Preguntas para reflexionar y responder	<i>Describe con sus propias palabras qué son las potencias y cómo se resuelven</i>

### Potencias

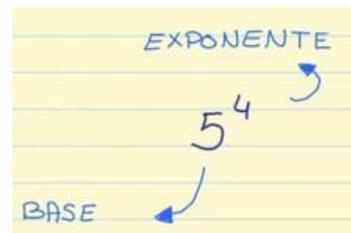
¿Sabes **para qué sirven las potencias**? Sirven para escribir una **multiplicación** formada por varios números iguales de una manera más simplificada.

Vamos a verlo en un ejemplo:

$5 \times 5 \times 5 \times 5$ . Estamos multiplicando 4 veces el número 5.

Para ponerlo en forma de potencia escribimos primero el 5 y arriba a la derecha escribimos el 4 en pequeño.

El 5 es la **base**, que es el número que se multiplica y el 4 es el **exponente**, que es el



número de veces que se multiplica la base.

Ahora bien, ¿cómo leemos esta potencia? 5 elevado a 4.

Hay algunas potencias que son especiales:

**Exponente igual a 1:** Cualquier número elevado a 1 siempre será el mismo número.

$$\begin{aligned}4^1 &= 4 \\540^1 &= 540\end{aligned}$$

**Exponente igual a 0:** Cualquier número elevado a cero siempre será 1.

$$\begin{aligned}7^0 &= 1 \\432^0 &= 1\end{aligned}$$

**Base igual a 10:** El exponente indica el número de ceros que tiene el resultado.

$$\begin{aligned}10^2 &= 100 \\10^5 &= 100000\end{aligned}$$

**Fuente:**

<https://www.smartick.es/blog/matematicas/recursos-didacticos/que-son-las-potencias/>

**Ejemplos:**

$5^2 = 5 * 5 = 25$  Se lee “cinco a la dos” o “cinco al cuadrado”

$2^3 = 2 * 2 * 2 = 8$  Se lee “dos a la tres” o “dos al cubo”

$3^4 = 3 * 3 * 3 * 3 = 81$  Se lee “tres a la cuatro” o “tres a la cuarta potencia”

$1^6 = 1 * 1 * 1 * 1 * 1 * 1 = 1$  Se lee “uno a la seis” o “uno a la sexta potencia”

## Problemas con potencias

La Hidra de Lerna es un personaje mitológico que aparece en algunas historias, como la de las 12 pruebas de Hércules. La Hidra era un monstruo con 1 cabeza, pero si se le cortaba, le nacían 2 cabezas en su lugar. Si un héroe intentaba vencerla cortándole todas sus cabezas cada día, ¿cuántas cabezas tendría la Hidra el tercer día? ¿y al cabo de 10 días intentando vencerla?

Vamos a **resolver la primera pregunta** de este problema, pensemos: El primer día, al cortarle una cabeza, el monstruo tenía 2 cabezas

El segundo día, al cortarle todas las cabezas, nacieron el doble:  $2 \times 2 = 4$  cabezas El tercer día, volvieron a nacer el doble de cabezas:  $2 \times 2 \times 2 = 8$  cabezas

**En resumen**, para saber cuántas cabezas tenía tras estos 3 días, **hemos multiplicado 2 tres veces**.

Para **resolver la segunda pregunta**, tendríamos que hacer el mismo procedimiento, pero es un poco largo.

Para saber cuántas cabezas tendría el monstruo en 10 días, debemos hacer la siguiente operación:

$$2 \times 2 \times 2$$

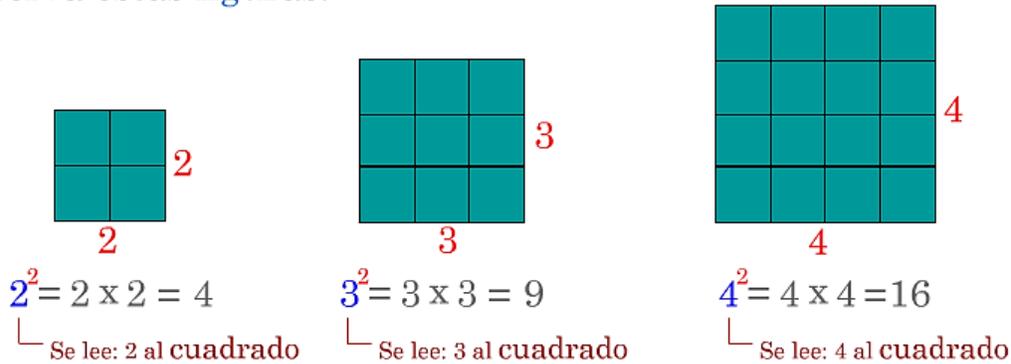
También es muy largo, ¿verdad? Por eso será **más fácil de resolver si utilizamos una potencia**, expresando la misma operación del siguiente modo:

$$2^{10} = 1024 \text{ cabezas}$$

### Números al cuadrado:

Las **potencias** que tiene como exponente el número **2**, se denominan **cuadrados**.

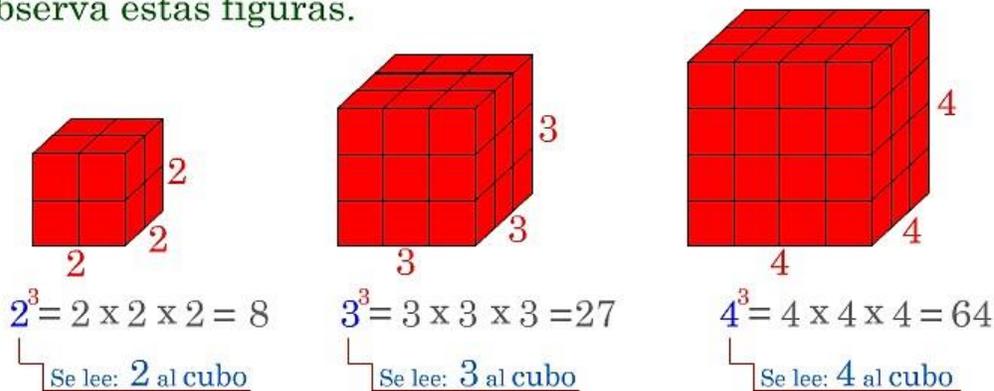
Observa estas figuras.



### Números al cubo:

Las **potencias** que tienen como exponente el número **3**, se denominan **culos**.

Observa estas figuras.



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

Indicaciones	Complete la práctica que se le presenta a continuación.
Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse	<p><b>Autorregulación</b> en las actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Reviso si realicé todo lo solicitado o me faltó hacer alguna actividad.</li> </ul> <p><b>Reflexión</b> sobre lo realizado a través de plantear preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ¿Qué sabía antes de estos temas y qué sé ahora?</li> <li>○ ¿Qué puedo mejorar de mi trabajo?</li> <li>○ ¿Cómo le puedo explicar a otra persona lo que aprendí?</li> </ul>

## Práctica

1) Resuelva:

a)  $3^4 =$     b)  $2^5 =$     c)  $7^0 =$     d)  $5^1 =$     e)  $10^4 =$

2) Escriba cada multiplicación como la notación exponencial (la potencia) que representa:

a)  $5 * 5 * 5$                       b)  $13 * 13$                       c)  $2 * 2 * 2 * 2 * 2 * 2$

3) Complete la tabla con los resultados de los números al cuadrado y al cubo

Se escribe	Potencia	Multiplicación	Resultado
Tres al cuadrado			
	$4^3$		
		$2 * 2 * 2$	
Siete al cubo			

4) En una bodega se tienen 10 lotes de cajas de refrescos, cada lote es de 10 cajas y cada caja tiene 10 botellas, ¿cuántas botellas hay en la bodega?

5) El papá de Marcos decide regalarle una bolincha por haberse portado bien, el segundo día le regala el doble del día anterior, y le promete que ha de doblarle cada día el número de bolinchas recibido el día anterior, conteste:

- ¿Cuántas bolinchas recibe Marcos el tercer día?
- ¿Cuántas bolinchas recibe Marcos el quinto día?
- ¿Cuántas bolinchas le ha dado a Marcos en total su padre al séptimo día?

### ESTUDIANTE:

Con este instrumento usted puede realizar un proceso de autorregulación y evaluación del trabajo realizado:

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

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



Asignatura:

Música

Profesora:

Francela Torres Rojas

Fecha de realización:

Del lunes 20 de abril al jueves 30 de abril.

## 1. Me preparo para hacer la guía

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

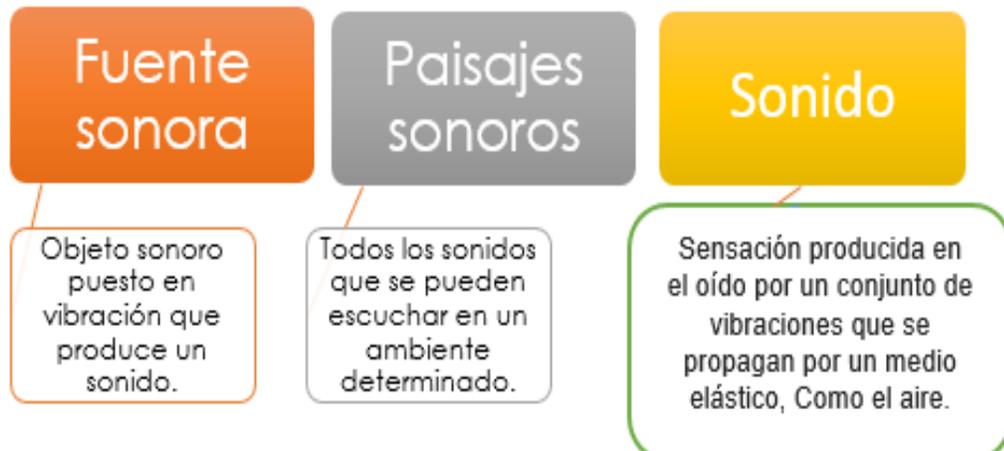
Materiales o recursos que voy a necesitar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Materiales generales como lapicero, lápiz, cuaderno de Educación Musical, hojas.</i></li> <li>• <i>Dispositivo móvil (celular, computadora o Tablet) e internet, si se dispone del recurso.</i></li> </ul>
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	<p>Ubico un lugar donde pueda estar cómodo y que me permita realizar el trabajo.</p> <p>Recuerdo lavarme bien las manos antes de iniciar el trabajo.</p>
Tiempo en que se espera que realice la guía	1 hora y 20 min.



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

Indicaciones	<p><b>Antes de iniciar la actividad.</b></p> <p><i>Recuerdo los sonidos que escuchaba en mi hogar, colegio y comunidad, trabajados en clase.</i></p>
<p><b>Actividad</b></p> <p>Preguntas para reflexionar y responder</p>	<p>Tomando en cuenta los sonidos y las muestras sonoras escuchadas, respondo las siguientes preguntas, anotándolas en mi cuaderno de educación musical:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuáles fueron los sonidos que escuché?,</li> <li>• ¿Cuáles fueron los diferentes paisajes sonoros que escuché?</li> </ul>

### Material de apoyo:



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

Indicaciones	<p>Dedico unos minutos en completo silencio y con una actitud atenta, ya sea sentado, con los ojos cerrados, de pie, caminando o de la manera que mejor me convenga, escucho los sonidos presentes en mi hogar.</p> <p>Identifico, auditivamente, los sonidos que se encuentran en el entorno de mi hogar.</p> <p>Anoto en mi cuaderno los sonidos que pude escuchar y la fuente sonora que lo produce, en las diferentes partes de mi casa; represento mediante un dibujo o ilustración, el sonido que más me agradó.</p> <p>Comento con mi familia, cuáles fueron esos sonidos que logré escuchar en la casa y les muestro el dibujo o la ilustración que representa el sonido que más me agradó.</p>
Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse	<p><b>Con el fin de reflexionar responda de forma verbal las siguientes preguntas.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Tuve dificultad con alguna de las actividades planteadas?</li> <li>• ¿Logré identificar diferentes fuentes sonoras en mi casa?</li> <li>• ¿Cómo me afectan los sonidos de mi entorno?</li> <li>• ¿Me siento satisfecho con el trabajo realizado?</li> <li>• ¿Qué puedo mejorar de mi trabajo?</li> </ul>

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



Indicaciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Antes de iniciar la actividad:</b></li> </ul> <p>Reflexionamos acerca de los ritmos presentes en la naturaleza y el cuerpo vistos en clase.</p>
<p>Actividad</p> <p>Preguntas para reflexionar y responder</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teniendo en cuenta lo anterior, analizo y respondo las siguientes preguntas en mi cuaderno de música.</li> </ul> <p>¿Qué es el ritmo?</p> <p>¿Para qué sirve el ritmo?</p> <p>¿Por qué es importante el ritmo en la vida del ser humano?</p> <p>¿En cuáles partes de nuestro cuerpo, sistemas y órganos está presente el ritmo?</p> <p>¿Cómo se presenta el ritmo en la naturaleza?</p>

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

Indicaciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Identifique el ritmo en el cuerpo en actividades corporales; anote en su cuaderno de música al menos tres partes de su cuerpo donde identificó el ritmo.</i></li> <li>• <i>Anote cual fue el proceso que realizo para identificar el ritmo en las diferentes actividades.</i></li> <li>• <i>Escuche atentamente los sonidos (naturales) o artificiales fuera del hogar e identifique, en cuáles de ellos se produce ritmo y anótelos en el cuaderno de música.</i></li> <li>• <i>Realice un conversatorio con alguna persona que se encuentre en su hogar, mécióneles que aprendió del ritmo y cómo podemos encontrarlos en el cuerpo y la naturaleza.</i></li> </ul>
--------------	---

**Material de apoyo:**

Para encontrar la presencia del ritmo en la naturaleza, así como en la cotidianidad vamos a identificarlo en algunas de nuestras funciones corporales (actividades diversas de los seres vivos como caminar, correr, hablar, bailar, moverse, respirar, comer entre otros), (eventos de la naturaleza, lluvia, viento, olas del mar, relámpagos, entre otros).

Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse

**Con el fin de reflexionar responda de forma verbal las siguientes preguntas.**

*¿Qué no sabía antes del ritmo y que se ahora?*

*¿Tuve dificultad con alguna de las actividades planteadas?*

*¿Logre identificar el ritmo en los diferentes entornos?*

*¿Disfrute del proceso de esta temática?*

*¿Me siento satisfecho con el trabajo realizado?*

Asignatura:

Inglés Conversacional

Profesora:

Vivianna Jiménez

Fecha de realización:

Del lunes 20 de abril al jueves 30 de abril.

**Me preparo para hacer la guía/ Getting ready to do my self-study guide**  
**Pautas que debo verificar antes de iniciar mi trabajo./Aspects to verify before I start working:**

54

<p>Materiales o recursos que voy a necesitar/ <b>Materials needed</b></p>	<p><i>Suggested materials:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Notebook, pencil, pen, eraser, highlighters, etc.</li> <li>• Self-study guide #1 for 7th Grade</li> <li>• Computer &amp; Internet access if possible</li> </ul>
<p>Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar/ <b>Conditions of the place to work</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Work in a place where you do your assignments and homework daily.</li> </ul>
<p>Tiempo en que se espera que realice la guía/ <b>Expected time to work this self-study guide</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• This self-study guide will take you 80 minutes to be completed.</li> </ul>

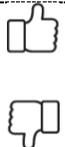
**Voy a recordar lo aprendido en clase. Recalling what I learned in class.**

<p>Indicaciones / <b>Instructions</b></p>	<p>Dear student,</p> <p>The following tasks will help you to reinforce information about yourself and your family related to the scenario Here I Am!.</p>
	<p><b>Task 1. Find one person from your family and ask the following questions. Then, complete the graphic organizer.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. What's your name?</li> <li>7. How old are you?</li> <li>8. What do you like to do?</li> <li>9. What's your telephone number?</li> <li>10. What are you like?</li> </ol>

<p>Actividad /</p> <p><b>Un miembro de su familia contestan las preguntas y se graban con sus teléfonos</b></p>	
---	--

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

<p>Indicaciones / <b>Instructions</b></p>	<p><b>Task 2 Complete the following sentences to introduce yourself.</b> <b>Con su información</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hello. My name is _____ </li> <li>• I am _____ years old. </li> <li>• I live in _____ </li> <li>• I go to _____ school. </li> <li>• My parents are _____ </li> <li>• My favorite food is _____ </li> </ul>
---	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>I like _____.</li> </ul> 
Indicaciones	<p>o Review the following questions to self-regulate and self-assess:</p> <p>¿Leí las indicaciones con detenimiento? <b>Did I read the instructions carefully?</b></p> <p>¿Subrayé las palabras que no conocía? <b>Did I underline the words that I didn't understand?</b></p> <p>¿Busqué en el diccionario o consulté con un familiar el significado de las palabras que no conocía? <b>Did I use the dictionary or asked a relative about the meaning of the words that I didn't understand?</b></p> <p>¿Me devolví a leer las indicaciones cuando no comprendí qué hacer? <b>Did I read the instructions again when I didn't understand what I had to do?</b></p>
<p><b>Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender/ With the self-study guide, I'm going to learn how to learn.</b></p>	
<p>Reviso las acciones realizadas <b>durante</b> la construcción del trabajo. / <b>I check the actions carried out while completing the self-study guide</b></p> <p>Marco una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas/ <b>Mark with an X on the icon that answers the following questions.</b></p>	
<p>¿Leí las indicaciones con detenimiento? <b>Did I read the instructions carefully?</b></p>	
<p>¿Subrayé las palabras que no conocía? <b>Did I underline the words that I didn't understand?</b></p>	
<p>¿Busqué en el diccionario o consulté con un familiar el significado de las palabras que no conocía? <b>Did I use the dictionary or asked a relative about the meaning of the words that I didn't understand?</b></p>	
<p>¿Me devolví a leer las indicaciones cuando no comprendí qué hacer? <b>Did I read the instructions again when I didn't understand what I had to do?</b></p>	
<p><b>Valorarlo realizado al terminar por completo el trabajo. I self-assess what I did when I finish the study guide.</b></p>	

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

<p>¿Leí mi trabajo para saber si es comprensible lo escrito o realizado? <b>I proofread what I did in my self-study guide.</b></p>	 
<p>¿Revisé mi trabajo para asegurarme si todo lo solicitado fue realizado? <b>I checked my self-study guide to make sure that everything is complete.</b></p>	 
<p>¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé? <b>I feel satisfied with the work I did.</b></p>	 
<p>Explico ¿Cuál fue la parte favorita del trabajo? <b>What was the favorite part of this work?</b></p> <p>¿Qué puedo mejorar, la próxima vez que realice la guía de trabajo autónomo? <b>What can I improve the next time I work on the self study guide?</b></p>	

Asignatura:

Francés



Profesora:

Jaqueline Amador Villarevia



Fecha de realización:

Del lunes 20 de abril al jueves 30 de abril.

**Le travail autonome est la capacité de réaliser des tâches par nous-mêmes sans aucune aide de nos enseignants en présentiel.**

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

## 1. Me preparo para hacer la guía / Je me prépare pour le travail

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

- Les étapes de vérification avant de commencer mon travail :



<p>Materiales o recursos que voy a necesitar</p> <p><b>Matériaux nécessaires</b></p>	<p><i>Papel blanco o de colores, o papel de construcción, lápices de color, marcadores de colores, goma, tijeras, imágenes de revistas, periódicos. Computadora, Tablet o teléfono celular, conexión internet (opcional), un diccionario francés-español (opcional)</i></p> <p><b>Papier blanc/couleurs, crayons de couleurs, colle, ciseaux, images trouvées dans des journaux ou magazines, images prises de l'internet, ordinateur, tablette ou téléphone portable, connexion internet (optionnelle) un dictionnaire français-espagnol (optionnel).</b></p>
<p>Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar</p> <p><b>Conditions pour le lieu où je vais travailler</b></p>	<p>Una mesa o escritorio cómodo, limpio, sin distractores cercanos. Me lavo las manos antes y después de realizar los trabajos (fomentemos nuestros buenos hábitos de higiene)</p> <p><b>Petite table ou bureau, commode et propre. Sans bruits et distractions possibles. Se laver les mains avant et après de réaliser les travaux.</b></p>
<p>Tiempo en que se espera que realice la guía.</p> <p><b>Temps disponible pour réaliser le guide de travail</b></p>	<p>Las tareas lingüísticas propuestas pueden tomar entre 30- 40 minutos en 2 semanas.</p> <p><b>Ce sont des tâches linguistiques pour travailler individuellement, entre 30 et 40 minutes pour deux semaines.</b></p>



## 2. Voy a recordar lo aprendido en clase. Je me rappelle ce que j'ai appris en classe de français

<p>Indicaciones</p> <p><b>Indications</b></p>	<p><i>En la clase de francés han aprendido saludos, despedidas y presentación. Vamos a recordar con algunas pequeñas tareas estos temas en forma oral y escrita.</i></p> <p><i>En el mes de marzo se celebra el 20 de marzo La Francofonia (La Francophonie), y desde ahora vas a aprender muchas cosas sobre la lengua y la cultura francohablante.</i></p> <p><i>Vas a descubrir por tu cuenta, investigando sobre características de Francia y de la cultura y la lengua francesa. Para esta celebración, entonces vas a realizar también un trabajo creativo, que te enseñará aspectos importantes de este país, cuna de la lengua francesa.</i></p>
---	--

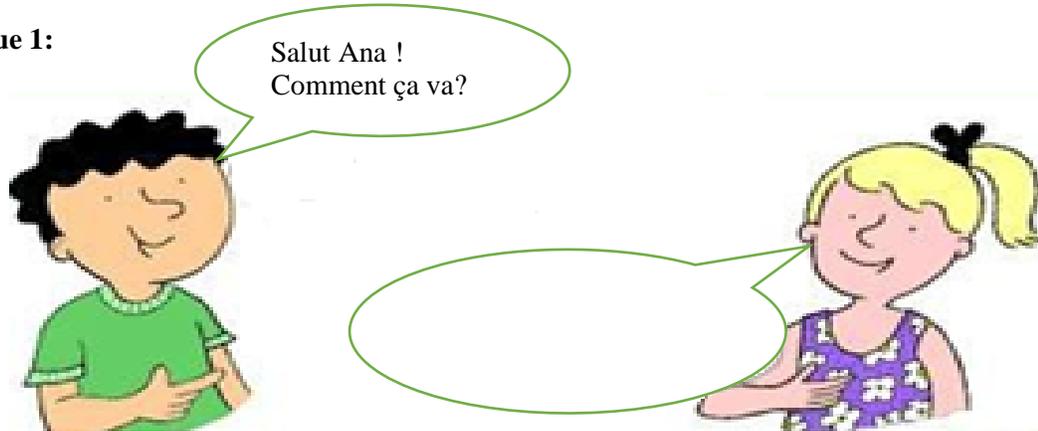


Actividad  
Tâche(s)

1. Completo los diálogos con las expresiones de los saludos trabajadas en clase.  
PRATIQUE

Observez les images et complétez les dialogues

dialogue 1:



dialogue 2:



dialogue 3:



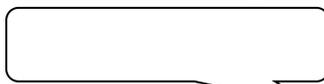
dialogue 4:

Bonjour. Je m'appelle  
Carlos. Et toi ?



Enchanté!

dialogue 5:



Au revoir Madame!

2. Elaboro un pequeño dialogo sea en **audio**, **video** o **escrito** para saludar, puede ser con algún miembro de la familia (hermanos, papá, mamá o primos). Utilice el vocabulario de los saludos y preguntas personales, por ejemplo: como se llama. Esto con el objetivo de involucrar a sus familiares en el proceso de enseñanza aprendizaje (hagan el dialogo sin importar si se equivocan, pongan en práctica lo que se trabajó en la clase. Recuerden como se pronunciaban las expresiones, practiquen bastante con la persona que les va ayudar hacer el dialogo. Muestren a su familia lo aprendido en clase de lengua francesa. Diviértanse en esta nueva aventura. Ustedes serán los profes en su proceso de enseñanza. Espero que este trabajo sea provechoso para ustedes.  
Puedes enviar tu trabajo a tu profesor y compañeros de clase por **Whatsapp (6167-7341)** o por correo: [amadorjackelin@gmail.com](mailto:amadorjackelin@gmail.com). También lo puedes guardar en un **dispositivo USB (llave maya)**, si es escrito guárdalo en tu **folder de evidencias**.
3. Busco información acerca de *La Francophonía (La Francophonie)*
  - a. ¿Qué es La Francophonía?
  - b. ¿Qué países forman parte de La Francophonía? Mencione al menos 5.
  - c. ¿Qué valores desarrolla La Francophonía?
  - d. Busco imágenes representativas de La Francophonía.

1. Elaboro una tarjeta postal original para invitar a un amigo a conocer acerca la Francofonía. Puede ser en papel, o en versión digital, para la celebración de la Francofonía del 2020. Utilizo colores, imágenes de la Francofonía, de Francia y palabras en francés. Si es en papel guárdalo en tu folder de evidencias.

62



### 3. Pongo en práctica lo aprendido en clase / Je mets en pratique ce que j'ai appris en classe de français

Indicaciones <b>Indications</b>	Después de realizar las tareas propuestas, vas a responder a las siguientes preguntas:
Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse  <b>Indications ou questions pour l'autorégulation et l'autoévaluation.</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Puedo saludar en francés?</li> <li>2. Puedo completar dialogos con expresiones en francés?</li> <li>3. ¿ Puedo despedirme en francés?</li> <li>4. ¿Reconozco los valores de la Francofonía?</li> <li>5. ¿Puedo identificar algunos países de la Francofonía?</li> </ol>

#### GRILLE D'AUTOEVALUATION DU TRAVAIL AUTONOME

##### CON EL TRABAJO AUTÓNOMO VOY A APRENDER A APRENDER AVEC LE TRAVAIL AUTONOME JE VAIS APPRENDRE A APPRENDRE.

Reviso las acciones realizadas **durante** la construcción del trabajo.  
Je vais réviser les actions faites pendant l'élaboration du travail (des tâches)  
Marco una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas  
Je coche d'un X sur le symbole pour répondre aux questions :

¿Leí las indicaciones con detenimiento? J'ai lu les instructions attentivement ?	 
¿Subrayé las palabras que no conocía? J'ai souligné les mots inconnus ?	 
¿Busqué en el diccionario o consulté en internet o con un familiar el significado de las palabras que no conocía? J'ai cherché dans le dictionnaire ou j'ai demandé à ma famille la signification des mots inconnus ?	 
¿Me devolví a leer las indicaciones cuando no comprendí qué hacer? Au moment de travailler, si je n'ai pas compris, j'ai essayé de relire ?	 

**CON EL TRABAJO AUTÓNOMO VOY A APRENDER A APRENDER / AVEC LE TRAVAIL EN AUTONOMIE, J'APPRENDS A APPRENDRE :**

Valoro lo realizado **al terminar** por completo el trabajo. **J'évalue à la fin du travail**

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

**Je coche d'un X sur le symbole pour répondre aux questions suivantes :**

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

**J'ai lu les indications pour savoir si je comprends**



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

**J'ai révisé mon travail pour assurer que tout a été fait.**



¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé?

**Je me sens satisfait avec mon travail ?**



**Explico ¿Cuál fue la parte favorita del trabajo?**

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

**Nota:** Si tienen dudas o consultas con respecto a las actividades autónomas no duden en comunicármelo, pueden llamarme o enviar un mensaje vía Whatsapp al 6167-7341.

Asignatura:

Educación Física



Profesora:

Geysel Jiménez Hernández



Fecha de realización:

Del lunes 20 de abril al jueves 30 de abril.

## 1. Me preparo para hacer la guía

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

Materiales o recursos que voy a necesitar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Música.</li> <li>• Ropa Deportiva</li> <li>• Silla</li> <li>• Suisa los que tienen.</li> </ul>
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	Lugar despejado, plano, preferiblemente pasto.
Tiempo en que se espera que realice la guía	40-50 minutos

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



Indicaciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los estudiantes deben de realizar un circuito de 5 ejercicios con 20 repeticiones cada uno y 1 minuto de descanso entre cada estación.(3 rondas).</li> </ul> <p>Los estudiantes deben de realizar una a una cada estación, y deben de repetir el circuito en 3 ocasiones.</p>
Actividad	<p><b>Calentamiento: 3 repeticiones.</b> Realizaran 100 suisas(los que no tienen, lo hacen simulando tenerla).</p> <p>5 planchas caminando con las manos</p>  <p><b>Circuito #1 (Semana #1)</b> Estación #1      Jumping      Jacks</p> 

Estación #2

Abdominales



Estación #3 Sentadilla  
Estación



#4 Saltos laterales

Estación #5

estiramientos



Circuito #2 (Semana #2)

Estación #1 Desplantes  
Estación

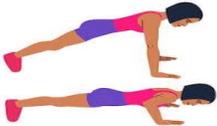


#2 fondos de brazos



Estación #3 Salto tocando rodillas



<p>Preguntas para reflexionar y responder</p>	<p>Estación #4. Lagartijas</p>  <p><b>PUSH UPS</b> <small>shutterstock.com • 1254516523</small></p> <p>Estación #5 Estiramientos</p>  <p>Analice y responda: 1-Sabe usted la importancia de realizar actividad física, cotidianamente? 2-Que actividad física realiza usted cotidianamente?</p>
---	--

<b>Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender</b>	
Reviso las acciones realizadas <b>durante</b> la construcción del trabajo.	
Marco una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas	
¿Leí las indicaciones con detenimiento?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
¿Realicé el número de repeticiones solicitadas en cada estación?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
¿Traté de realizar la técnica correcta de cada ejercicio?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
¿Disfruté el tiempo mientras realicé el circuito de ejercicios?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Asignatura:

Orientación



Profesora:

Marcela Jiménez Elizondo



Fecha de realización:

Del lunes 20 de abril al jueves 30 de abril.

## Instrucciones

A continuación, encontrará una serie de apartados con diferentes propuestas que debe completar de la manera más sincera y directa.

Cualquier consulta se puede dirigir a la orientadora encargada del grupo vía WhatsApp con el fin de realizar el proceso lo mejor posible, dentro de esta guía de trabajo no existen respuestas correctas o incorrectas, solo una construcción de la historia colegial en el proceso de cambio y avance durante el año.

**Nota:** Todas las respuestas deben verse reflejadas en el cuaderno, hojas de práctica o portafolio, como les quede más fácil

**Primer envío de trabajo en casa:** Información General

**Estudiante** \_\_\_\_\_ **Sección** \_\_\_\_\_ **Año:** \_\_\_\_\_

1. ¿Cómo se llama el lugar donde vivo? ¿En mi casa vivo con?
2. ¿Mi padre se llama? ¿Mi madre se llama? O ¿Mi encargado legal se llama?
3. ¿Al vivir con las personas que mencione anteriormente me siento?
4. ¿Lo que más me gusta del colegio es?
5. ¿Lo que menos me gusta del colegio es?
6. ¿La materia del colegio que más me gusta es?
7. ¿La materia que se me dificulta más es?
8. ¿De los recreos lo que más extraño es?
9. ¿De mi grupo lo que más extraño es?
10. ¿A nivel emocional me siento?
11. ¿Confío en mis compañeros de grupo?
12. ¿Me acepto como soy porque soy una persona importante?
13. ¿A quién le expreso mis sentimientos?

Asignatura:

Religión



Profesora:

Daniel Blanco Paniagua



Fecha de realización:

Del lunes 20 de abril al jueves 30 de abril.

Estimados estudiantes mí saludo fraterno y solidario en este momento histórico en que nos corresponde responder con actitudes de fe, esperanza y responsabilidad.

Como parte de mi acompañamiento les enviaré algún material con el que pueden ir trabajando, teniendo presente que el tiempo que se le dedica en clase a esta materia es de 40 minutos por semana, por lo que invito a realizar el siguiente trabajo.

### Me preparo para hacer la guía

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

<b>Materiales o recursos que voy a necesitar</b>	<p><i>Antes de iniciar el trabajo contemplado en esta guía, se realiza la sugerencia del siguiente material:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Dispositivo Móvil o Computadora de ser posible con acceso a internet</i></li> <li><i>De no contar con el anterior recurso trabaja solo el resto de actividades.</i></li> <li><i>Cuaderno, lapicero.</i></li> <li><i>Una Biblia (Puede ser virtual)</i></li> </ul>
<b>Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Mesa, silla</i></li> <li><i>Ambiente tranquilo, apto para trabajar</i></li> </ul>
<b>Tiempo en que se espera que realice la guía</b>	<p>Esta guía de trabajo está contemplado para <b>abarcas 4 semanas</b> (Se indica la actividad a desarrollar cada semana) con un tiempo de 40 minutos, correspondiente a la lección semanal de Educación Religiosa.</p>



### Voy a recordar lo aprendido en clase.

<b>Indicaciones</b>	<p><i>-Lee las indicaciones en forma completa.</i></p> <p><i>-Realiza las actividades en el cuaderno de Educación Religiosa (Recuerda que es importante guardar una evidencia del trabajo desarrollado)</i></p>
<b>Actividades a Realizar:</b>	<p style="text-align: center;"><b>✚ ACTIVIDAD N° 1 Semana 1 ( 40 minutos)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Leer y reflexionar en el Himno a la familia. ( anexo)</li> <li>2. Subrayar las frases que más te llaman la atención.</li> <li>3. Enumerar algunas de las principales situaciones negativas y positivas que viven las familias de la comunidad</li> </ol>
<b>Preguntas para reflexionar y</b>	

<p>responder</p>	<p style="text-align: center;"><b>ACTIVIDAD N° 2 ( 40 minutos, segunda semana)</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Youtube.com/watch?v=W-gTcGQP2CgLa familia perfecta.</li><li>2. ¿Has pensado que hay niños y adolescentes en condición de calle? ¿Cambiaría la sociedad si las familias le dan espacio a Dios. Justifique su respuesta?</li></ol> <p style="text-align: center;"><b>ACTIVIDAD N° 3 ( 40 minutos, Tercera semana)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Realizar y reflexionar la cita bíblica: “Les suplico hermanos en el nombre de nuestro Señor Jesucristo, que todos vivan en armonía y que no haya divisiones, sino que se mantengan unidos en un mismo pensar y en un mismo propósito”. (1 Cor 1,10)</li><li>- Redacta un comentario que contenga la relación y el mensaje que esta lectura a las familias.</li></ul>
------------------	--

<p>Indicaciones</p>	<p style="text-align: center;"><b>ACTIVIDAD N° 4 ( 40 minutos, Cuarta semana)</b></p> <p>Para concluir, a modo de reflexión, se escucha y entona el canto “Enciendo una vela” (Anexo 2), tomado del enlace <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vJxDg3r7nKk">https://www.youtube.com/watch?v=vJxDg3r7nKk</a>, para reconocer la importancia del ser luz unos para los otros y destacar el apoyo y el calor del hogar.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Redacto una frase que encierra un compromiso personal por el bien de mi propia familia.</li><li>-Realizo una oración por las situaciones negativas que afectan a la familias y pidiendo bendiciones para todos los hogares.</li></ul>
---------------------	--

<p><b>Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse</b></p>	<p>Vamos a <b>auto regularnos</b>, contesta estas preguntas indicando un <b>SI</b> o un <b>NO</b> a la par.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Realicé la lectura de las indicaciones?</li> <li>✓ ¿Solicité la ayuda necesaria?</li> <li>✓ ¿Cuándo no comprendí algo, intenté buscar una solución?</li> <li>✓ ¿Traté de involucrar a mi familia en las actividades?</li> <li>✓ ¿Organicé las actividades para desarrollarlas adecuadamente?</li> </ul> <p>Ahora me <b>autoevalúo</b>, contesta estas preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ En caso de no comprender alguna palabra ¿busqué su significado?</li> <li>✓ ¿Cómo le puedo explicar a otra persona lo que aprendí, respecto a la dignidad de la persona humana?</li> </ul>
--	---

**Autorregulación y evaluación de la guía de trabajo autónomo:**

<b>Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender</b>	
Reviso las acciones realizadas <b>durante</b> la construcción del trabajo.	
Marco una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas	
¿Leí las indicaciones con detenimiento?	 
¿Subrayé las palabras que no conocía?	 
¿Busqué el significado de las palabras que no conocía?	 
¿Cuándo no comprendía bien las indicaciones me devolví a leerlas con mayor atención?	 

<b>Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender</b>	
Valoro lo realizado <b>al terminar</b> por completo el trabajo.	
Marca una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas	
¿Me siento satisfecho(a) con el trabajo que realicé?	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
Explico ¿Cuál fue la parte favorita del trabajo?	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
¿Qué puedo mejorar, la próxima vez que realice la guía de trabajo autónomo?	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 

#### Anexo 1

Que ninguna familia comience en cualquier de repente. Que ninguna familia se acabe por falta de amor

La pareja sea el uno y el otro de cuerpo y de mente. Y que nada en el mundo separe un hogar soñador

Que ninguna familia se albergue debajo de un puente, y que nadie interfiera en la vida y la paz de los dos

Y que nadie los haga vivir sin ningún horizonte. Y que puedan vivir sin temer lo que venga después.

La familia comience sabiendo por qué y donde va. Y que el hombre retrate la gracia de ser un papá.

La mujer sea cielo y ternura y afecto y calor. Y los hijos conozcan la fuerza que tiene el amor.

Benedicid oh Señor las familias amén, bendicid oh Señor la mía también.

Que marido y mujer tengan fuerza de amar sin medida y que nadie se vaya a dormir sin buscar el perdón

Que en la cuna los niños aprendan el don de la vida. La familia celebre el milagro del beso y el pan.

Que marido y mujer de rodillas contemplen sus hijos. Y que por ellos encuentren la fuerza de continuar.

Y que en su firmamento la estrella que tenga más brillo, pueda ser la esperanza de paz y certeza de amar.

## ANEXO 2

### Letra de canción “Enciendo una vela” (Marianne 1989)

- ✚ Enciendo una vela por Medio Oriente, Una vela más al Amazonas. Rezo una plegaria por África del Sur Por Chico Méndez y su sueño azul.
  
- ✚ Enciendo una vela por América Por la Madre Teresa y por Mandela, Doy gracias al milagro de la libertad, Y por los hombres de buena voluntad Y por los hombres de buena voluntad.
  
- ✚ Enciendo una vela en esta oscuridad, Por aquellos que lucharon para darnos la paz Enciendo una vela en esta oscuridad por los niños que vienen detrás. Na, na, na, na, na.
  
- ✚ Enciendo una vela por Lennon, Por todos los muros derrumbados Rezo una plegaria por Juan Pablo y Gorbachov, Por las ballenas y el buen Rock and roll.
  
- ✚ Enciendo una vela a mis 16, Pues detrás de esta facha también pienso, Juntos caminaremos hacia un mundo más feliz Porque esta vela es también para ti Porque esta vela es también para ti...
  
- ✚ Enciendo una vela en esta oscuridad Por los niños que vienen detrás. Por los niños que vienen detrás. oh...!

Asignatura:

Artes Industriales



Profesora:

Ezequiel Aguilar Alpízar



Fecha de realización:

Del lunes 20 de abril al jueves 30 de abril.

## 1. Me preparo para hacer la guía

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

Materiales o recursos que voy a necesitar	<ul style="list-style-type: none"> <li>Material sobre herramientas de albañilería o teléfono móvil con internet/ computadora con internet, puedes visitar las siguientes páginas:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=05vkGyisoQQ">https://www.youtube.com/watch?v=05vkGyisoQQ</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Z3-JCMI4LZE">https://www.youtube.com/watch?v=Z3-JCMI4LZE</a>  <a href="http://mysherramientas.blogspot.com/p/herramientas-de-albanileria.html">http://mysherramientas.blogspot.com/p/herramientas-de-albanileria.html</a>  <a href="https://www.masferreteria.com/blog/10-herramientas-de-albanileria-imprescindibles/">https://www.masferreteria.com/blog/10-herramientas-de-albanileria-imprescindibles/</a>                      Presentación: Herramientas para albañilería</li> <li>Materiales generales como cuaderno, borrador, lápiz o lápices de color, hojas de color, marcadores, entre otros.</li> </ul>
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	Iluminación preferiblemente natural Mesa con espacio para trabajar
Tiempo en que se espera que realice la guía	2 horas (120 minutos)



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

Indicaciones	<p>utilice un cuaderno u hoja color blanco para responder las siguientes preguntas:</p>
<p>Actividad</p> <p>Preguntas para reflexionar y responder</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>¿Qué es la albañilería?</li> <li>¿Cuáles herramientas se utilizan en albañilería?</li> </ol> <p><b>Nuevos aprendizajes</b></p> <p>Las herramientas de albañilería se agrupan según su función</p> <div data-bbox="760 1541 1182 1850" data-label="Diagram"> <p>El diagrama muestra un círculo central naranja con el texto "Herramientas para Albañilería". Alrededor de este centro hay siete círculos de colores que representan funciones: Nivelación (amarillo), Percusión (verde claro), Corte (verde), Perforación (verde oscuro), Desarme (verde), Acabado (azul claro) y Excavación (azul). El círculo de Transporte (azul oscuro) está situado a la izquierda del círculo de Excavación.</p> </div>



## Pongo en práctica mi ingenio y aprendo en casa

78

<p>Indicaciones</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Elabore un folleto informativo con la agrupación de las herramientas para trabajar en albañilería según su función (I extraclase)</i></li> <li>2. <i>El folleto debe presentar una portada con la información general y luego desarrollar la clasificación de las herramientas según su función: Nivelación, Percusión, Corte, Perforación, Desarme, Acabado, Excavación y Transporte. En cada una de estas clases debe indicar las herramientas de albañilería que corresponden y una imagen de cada herramienta. Debes incluir al menos 15 herramientas diferentes.</i></li> <li>3. <i>Para este trabajo requiere unas hojas blancas o a color, lápices de color o marcadores e imágenes de herramientas para albañilería o bien, las puede dibujar.</i></li> <li>4. <i>Para elaborar este trabajo puede tomar algunas ideas en los enlaces mencionados en la página anterior de otra información que encuentre en internet sobre el tema. También puede pedir información a un adulto de su familia o comunidad que trabaje en este oficio, de hacerlo, recuerde siempre acompañarse de uno de sus padres o encargados.</i></li> <li>5. <i>Una vez terminado el trabajo, le tomas fotos y lo envías al whatsapp del profesor, junto con tu nombre completo y sección.</i></li> </ol>
<p>Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leer las indicaciones y las tareas solicitadas.</li> <li>• Subrayar las palabras que no conoce y buscar su significado.</li> <li>• Regrese a alguna indicación en caso de no haber comprendido qué hacer. Revisar si realizó todo lo solicitado o le faltó hacer alguna actividad</li> </ul> <p><b>¡Recuerde!</b></p> <p><b>Reflexione</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ¿Qué sabía antes de estos temas y qué sé ahora?</li> <li>○ ¿Qué puedo mejorar de mi trabajo?</li> <li>○ ¿Cómo le puedo explicar a otra persona lo que aprendí?</li> </ul> 

*Ahora voy a evaluar el trabajo que realicé:*

<b>Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender</b>	
Reviso las acciones realizadas <b>durante</b> la construcción del trabajo.	
Marco una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas	
¿Leí las indicaciones con detenimiento?	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
¿Subrayé las palabras que no conocía?	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
¿Busqué en el diccionario o consulté con un familiar el significado de las palabras que no conocía?	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
¿Me devolví a leer las indicaciones cuando no comprendí qué hacer?	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
¿Leí mi trabajo para saber si es comprensible lo escrito o realizado?	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
¿Revisé mi trabajo para asegurarme si todo lo solicitado fue realizado?	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé?	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
Explico ¿Cuál fue la parte favorita del trabajo?	
¿Qué puedo mejorar, la próxima vez que realice la guía de trabajo autónomo?	