



**Liceo Boca de Arenal**

# Guía de trabajo autónomo No. 2

**2020**

# 11°

## Undécimo Plan Nacional

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

## Guía de trabajo autónomo

<b>Asignatura:</b> Ciencias	<b>Nivel:</b> 11-5 Deiber – Omar – Arnold – María de los Ángeles – María Lidieth
<b>Profesor(a):</b> Leonela Quirós Rojas	



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

<b>Materiales o recursos que voy a necesitar</b>	Material impreso enviado por mi docente, el cuaderno que utilizo en el colegio en cada materia, borrador, regla, lápiz o lápices de color, revista o periódicos, cartulina o hojas blancas. Puedo usar una computadora portátil o teléfono celular si tengo acceso al recurso.
<b>Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar</b>	Un espacio con iluminación aceptable, el cual está libre de ruido y puedo concentrarme en las tareas.
<b>Tiempo en que se espera que realice la guía</b>	Aproximadamente 40 minutos por semana.

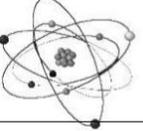


### 2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

<b>Indicaciones</b>	<p>Deben realizar las actividades proyectadas para trabajar dos semanas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Semana 1: Del 25 al 29 de mayo</li> <li>Semana 2: Del 01 al 05 junio</li> </ol> <p>Al finalizar cada trabajo asignado si gusta puede enviar una fotografía a la docente, si tiene consultas acerca de los trabajos enviados la docente está a disposición de responder y aclarar dudas al WhatsApp 87714071.</p>
---------------------	--

**Actividad:**  
**Semana 1**  
Del 25 al 29 de  
mayo

Escriba en el espacio el nombre de cada forma de energía:

1. Describa una ventaja y una desventaja de la energía solar para los seres vivos

---



---



---

2. Redacte con sus propias palabras la ley de la conservación de la materia.

---



---



---

3. Explique con 3 ideas la importancia de la energía en el desarrollo del país

---



---



---

**Actividad:**  
**Semana 2**  
Del 01 al 05 de  
junio

Respondo las siguientes preguntas:

4. Explique 3 acciones que usted realiza para hacer un uso racional de la energía.

---

---

---

---

5. Explique con una idea por qué es importante buscar fuentes de energía alternativas

---

---

6. Explique un uso positivo y un uso negativo de utilizar la energía nuclear

---

---

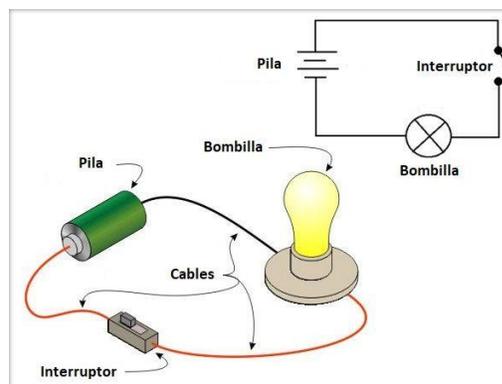
---

---

Con ayuda de un familiar elaboro un circuito eléctrico casero, si puedes acceder los siguiente link para tener ideas.

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

<https://www.youtube.com/watch?v=xs0kg2mmpCU>



## Guía de trabajo autónomo PLAN NACIONAL

<b>Asignatura:</b> Estudios Sociales	<b>Nivel:</b> Undécimo
<b>Profesor(a):</b> Patricia García Chaves	

### 1. La persona estudiante se prepara para hacer la guía

Pautas que se deben verificar **antes de iniciar** el trabajo.

Materiales o recursos que voy a necesitar	Requiero los siguiente materiales para trabajar: Materiales como cuaderno, borrador, regla, lápiz o lápices de color, pliego papel periódico o cartulina, marcadores azules y rojo, goma entre otros. Puedo usar una computadora portátil oh teléfono celular si tengo acceso al recurso.
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	Un espacio con iluminación aceptable, el cual está libre de ruido y puedo concentrarme en las tareas.
Tiempo en que se espera que realice la guía	Tres lecciones <b>En la semana del 25 al 29 de mayo realizaras la Actividad #1 (Dos lecciones)</b> <b>En la semana del 01 al 05 de junio realizaras la actividad # 2 (Una lección)</b> Para dudas y consultas al Número de teléfono 85-84-04-92, 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>A continuación te presentare el siguiente tema: <b>“Actividades que desarrolla el ser humano en los paisajes volcánicos de Costa Rica”</b></li> <li>Lee o pide a un familiar que te lea la siguiente información , la cual te enseñara las diferentes formas de aprovechamiento que se dan en nuestro país, gracias a los paisajes volcánicos</li> </ul>
--------------	---

Actividad: Esquema  
“**Actividades que desarrolla el ser humano en los paisajes volcánicos de Costa Rica**”

Preguntas para reflexionar y responder

Te presentare el siguiente esquema, el cual de manera muy resumida, podrás conocer cuáles son esas actividades que se desarrollan en nuestro país, gracias a la gran cantidad de paisajes volcánicos que tenemos

➤ **Responde**

¿En tu cantón existe algún volcán?  
¿Cuál es el nombre del volcán situado en tu cantón?

**Actividades que desarrolla el ser humano en los paisajes volcánicos de Costa Rica”**

**Geoturismo**

Son un atractivo para los turistas, por el paisaje, las aguas termales y barros volcánicos. En el país hay acceso hasta el cráter de los volcanes Poás y el Irazú

**Energía geotérmica**

Es el aprovechamiento de los yacimientos de vapor contenidos en la tierra para la generación de electricidad; en Costa Rica está el proyecto geotérmico de Miravalles

**Sistema de parques nacionales**

Los volcanes en nuestro país, están bajo el sistema de áreas protegidas; por ejemplo, Arenal, Orosí, Tenorio y Barba.



**Construcción**

Los materiales que se extraen de los tajos para construcción de diversas obras de infraestructura.

**Asentamientos**

En sus laderas se encuentran poblados de diversos tamaños; por ejemplo: La Fortuna, El Castillo, Nuevo Arenal

**Agricultura y ganadería**

Las cenizas de erupciones pasadas aportaron fertilidad a los suelos; por ejemplo, en las faldas del Irazú, Barva, Poás, Arenal y Turrialba se desarrolla la actividad agrícola y ganadería

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

Indicaciones	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ <b>Actividad #1 "Anuncio publicitario" (Utilizo una hoja bond)</b></li><li>➤ <i>Elaboro un anuncio, con dibujos o recortes, en el que presento las actividades que se desarrollan en el paisaje volcánico de mi provincia. (Me apoyo de la información del esquema) <u>Ejemplo: Turismo: buscare recortes o are dibujos que representen la actividad turística que se da en la zona.</u></i></li><li>➤ <b>Actividad # 2</b></li><li>➤ <i>Marco con una X las actividades socioeconómicas que se desarrollan en el paisaje volcánico de mi Cantón.</i></li><li>➤ <b>Actividad # 3</b></li><li>➤ <b>Respondo la pregunta en el cuadro adjunto</b></li></ul>
--------------	---

Ganadería lechera

Actividad portuaria

Turismo

Actividad pesquera

Agricultura

Construcción



#### Actividad # 3:

¿Anoto el nombre de tres volcanes de de nuestro país?

---

---

---

## Guía de trabajo autónomo PLAN NACIONAL

<b>Asignatura:</b> Español	<b>Nivel:</b> Undécimo
<b>Profesor(a):</b> Patricia García Chaves	

### 1. La persona estudiante se prepara para hacer la guía

Pautas que se deben verificar **antes de iniciar** el trabajo.

Materiales o recursos que voy a necesitar	Requiero los siguiente materiales para trabajar: Materiales como cuaderno, borrador, regla, lápiz o lápices de color, pliego papel periódico o cartulina, marcadores azules y rojo, goma entre otros. Puedo usar una computadora portátil oh teléfono celular si tengo acceso al recurso.
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	Un espacio con iluminación aceptable, el cual está libre de ruido y puedo concentrarme en las tareas.
Tiempo en que se espera que realice la guía	Cuatro lecciones <b>En la semana del 25 al 29 de mayo realizaras la Actividad #1 (Dos lecciones)</b> <b>En la semana del 01 al 05 de junio realizaras la actividad # 2 (Dos lección)</b> Para dudas y consultas al Número de teléfono 85-84-04-92, 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A continuación te presentare el siguiente tema: <b>“Proposición” y “Falacias”</b></li> <li>• Lee o pide a un familiar que te lea el siguiente resumen, la cual te enseñara a identificar información falsa o verdadera, cuando leas o escuches alguna fuente informativa.</li> </ul>
<b>Actividad</b>	
Preguntas para reflexionar y responder	¿Está lloviendo hoy?

### Proposición

Es una oración con valor referencial o informativo, de la cual se puede predicar su veracidad o falsedad, es decir, que puede ser falsa o verdadera pero no ambas a la vez. Entonces la proposición es la expresión lingüística del razonamiento que se caracteriza por ser verdadera o falsa empíricamente, sin ambigüedades. Ejemplo. Está lloviendo. (Puede ser falso o verdadero; pero no ambas a la vez)

### Son proposiciones

1. Las oraciones aseverativas (Oración que afirma o niega algo) María es morena
2. Las leyes científicas (**Inercia**)
3. Las fórmulas matemáticas  $A = \pi r^2$

### No son proposiciones:

- Las oraciones interrogativas exclamativas, imperativas, desiderativas o dubitativas
- Las opiniones o suposiciones: “Cuando llegue a la vejez estaré más tranquilo”
- Modismos o refranes “Aunque la mona se vista de seda, mona se queda”
- Las adivinanzas: Blanca por dentro, verde por fuera. Si no sabes, espera...
- Las interjecciones en general: ¡Dios mío!, ¡pum!, ¡Anda!, ¡uf!
- Los proverbios: “Si te caes siete veces, levántate ocho”

### Falacias

El término falacia deriva del latín “fallacia”, que quiere decir engaño. En este sentido, las falacias nos engañan, haciéndonos admitir como válidos razonamientos que no lo son. En las falacias los errores se hallan revestidos de una apariencia de corrección. Son psicológicamente persuasivas pero con argumentaciones incorrectas. En síntesis las falacias son argumentos inválidos que parecen válidos. La publicidad y las campañas políticas generalmente están llenas de falacias.



De esta manera la empresa da una imagen de cuál es el resultado final del producto que ellos venden. Esto es una manera de atraer al cliente y de hacer una comunicación persuasiva. Esta nueva pasta dental tiene que salir al mercado y la mejor forma de hacerlo es utilizando a famosos con un atractivo considerable como es el caso de Shakira. Además en el anuncio podemos comprobar como lo que más se resalta son los dientes de la famosa.

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

Indicaciones	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ <b>Actividad #1</b> Anota si las siguientes oraciones son proposiciones o no. Anote una <b>P</b> si es una proposición y <b>NP</b> en el caso de que no lo sea</li><li>➤ <b>Actividad #2</b> Anuncio Publicitario engañoso</li></ul>
--------------	--

**Actividad #1** Práctica Anote si las siguientes oraciones son proposiciones o no. Anote una P si es una proposición y NP en el caso de que no lo sea.

- ( ) ¿Has visto mi libro de español?
- ( ) Arnol, María y Deyber son compañeros de clase
- ( )  $a^2 + b^2 = c^2$
- ( ) ¡Ay!
- ( ) De tal palo tal astilla
- ( ) Lidieth María tiene dos hijos
- ( ) Es pequeño como una pera, pero alumbró la casa entera.

#### Actividad # 2

##### Anuncios Publicitarios Engañosos

Muchas empresas realizan campañas de publicidad basadas en prácticas desleales para engañar al consumidor con expectativas falsas. Estos mensajes publicitarios llevan a un error o engaño, que puede estar relacionados con características del producto o servicio, o con distintos factores como:

- Materiales de fabricación
- Capacidad del producto de cumplir con la promesa de venta
- Información de precio que incite al error
- Información en letra chica
- Información falsa
- Condiciones de garantía o devolución



En este campo la publicidad sobre comida y belleza llevan la delantera.

**Foto 4: Comente esta imagen, qué da a entender al público y qué producto se ofrece,**



---

---

---

---

Como el comercial de la foto hay otros; comente o mencione, tres anuncios de televisión con mensajes engañosos.

---

---

---

---

## Guía de trabajo autónomo

<b>Asignatura:</b> Matemáticas	<b>Nivel:</b> 11-5 Deiber – Omar – Arnold – María de los Ángeles – María Lidieth
<b>Profesor(a):</b> Leonela Quirós Rojas	



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

<b>Materiales o recursos que voy a necesitar</b>	Material impreso enviado por mi docente, el cuaderno que utilizo en el colegio en cada materia, borrador, regla, lápiz o lápices de color, revista o periódicos, cartulina o hojas blancas. Puedo usar una computadora portátil o teléfono celular si tengo acceso al recurso.
<b>Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar</b>	Un espacio con iluminación aceptable, el cual está libre de ruido y puedo concentrarme en las tareas.
<b>Tiempo en que se espera que realice la guía</b>	Aproximadamente 60 minutos por semana.



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

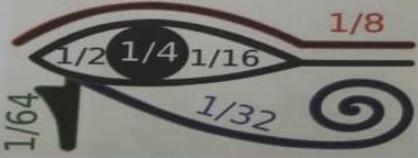
<b>Indicaciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hacer un repaso del tema de Potencias leyendo la siguiente información.</li> <li>Ir anotando posibles dudas para comunicarlas al docente.</li> </ul>
<b>Actividad # 1</b>	<p>Si es posible el acceso a internet, ver los siguientes vídeos:</p> <p><b>¿Qué son los números racionales?</b> <a href="https://youtu.be/c9eWZ5zIzP0">https://youtu.be/c9eWZ5zIzP0</a></p> <p><b>Tipos de fracciones</b> <a href="https://youtu.be/7XvIv3SCA4c">https://youtu.be/7XvIv3SCA4c</a></p> <p>Si no es posible ver los vídeos lea siguiente información que se presenta.</p>

### Historia de los números racionales:

**Historia de los Números Racionales**

Desde civilizaciones como los babilónicos hay evidencia de que usaban fracciones, éstos desarrollaron un sistema de notación fraccionaria, que permitió establecer algunas aproximaciones. Por ejemplo dividían entre 60, de ahí que aún en nuestros tiempos las horas se dividan en 60 minutos y los minutos en 60 segundos.

Los egipcios también utilizaron las fracciones. Un ejemplo de las matemáticas egipcias se encuentran en las partes que componían el jeroglífico del Ojo de Horus.




Cada fracción era representada en el ojo:

$\leftarrow = \frac{1}{2}$   $\circ = \frac{1}{4}$   $\sim = \frac{1}{8}$   $\triangleright = \frac{1}{16}$   $\swarrow = \frac{1}{32}$   $\nabla = \frac{1}{64}$

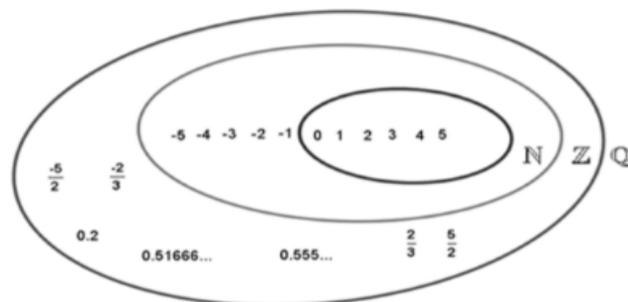
Para más apoyo puedes observar el siguiente video:

<https://www.youtube.com/watch?v=Kllhi09gmPA>

#### ¿Qué son los Números Racionales?

Se llama número racional a todo número que puede representarse como el cociente de dos enteros, con denominador distinto de cero. Se representa por  $\mathbb{Q}$ .

$$\mathbb{Q} = \left\{ \frac{a}{b} \mid a \in \mathbb{Z}; b \in \mathbb{Z}; b \neq 0 \right\}$$



Pueden ver el siguiente video para entender mejor el concepto:

<https://www.youtube.com/watch?v=va5EizMWBq8>

### Numerador / Denominador

Al número de arriba lo llamamos **Numerador**, es el número de partes que tienes.

Al de abajo lo llamamos **Denominador**, es el número de partes en que se ha dividido el total.

Numerador  
Denominador

¡Sólo tienes que recordar esos nombres! (Si los confundes, recuerda que denominador es con "D" de dividir)

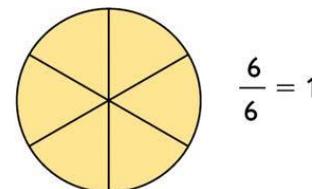


### Ejemplos de Números Racionales:

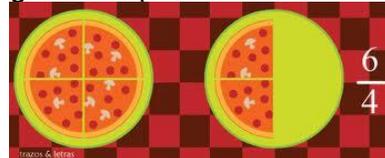
¿Cómo representaríamos  $\frac{1}{8}$  de queso?



¿Cómo representar  $\frac{6}{6}$  de un queque?



¿Cómo representaríamos  $\frac{6}{4}$  de pizza?



¿Cómo representaríamos  $3\frac{1}{2}$  tazas de harina?



Para obtener el aproximado decimal de un número irracional debemos dividir el numerador entre el denominador, así mismo existe una clasificación de los números racionales dependiendo de su expresión decimal, estos son:

**Ejemplos de Situaciones en las cuales se utilizan los números racionales:**



Si camino 10 m en dirección Oeste y me devuelvo una cuarta parte de dicho recorrido, ¿cuánto me desplazé con respecto al lugar del que salí?

Solución  
 $10 \div 4 = 2,5$  (lo que me devolví)  
 $10 - 2,5 = 7,5$  (la distancia que me desplazé)



Juan contrajo una deuda de ₡17 500. Su padre, un hermano y un amigo deciden ayudarlo a pagarla por lo que se reparten la deuda equitativamente entre ellos tres. ¿Cuánto debe pagar cada uno?

Solución  
 $17500 \div 3 = 5833,3\dots$  aproximadamente debe pagar cada uno

**Actividad:**

**Semana 1**

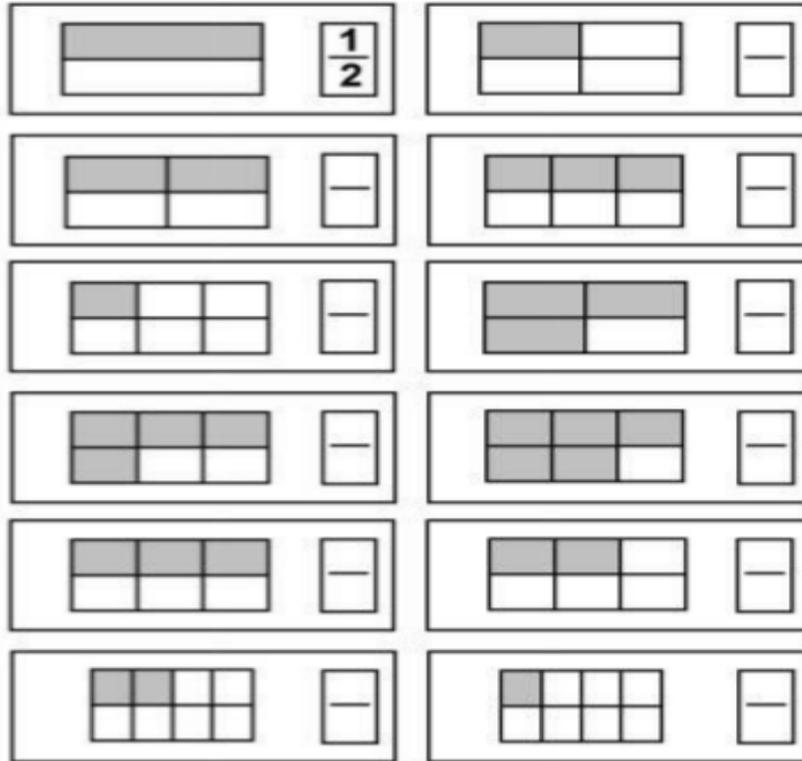
Del 25 al 29 de mayo

**Resuelvo los siguientes problemas:**

1. Alexander tiene una deuda de ₡45 000, sus tres hermanos le van ayudara cancelarla de modo que cada uno paga la tercera parte de la deuda. ¿Cuánto dinero va pagar cada uno?
2. Si camino 5 kilómetros para ir a la casa de mi tía y me falta una decimas parte del recorrido para llegar. ¿Cuántos kilómetros me faltan para llegar la casa de mi tía?
3. Maritza dispone de ₡35 000 para compras. La semana pasada gasto  $\frac{1}{5}$  de esa cantidad ¿Cuánto dinero gasto?
4. Don José tiene una finca de 8000 metros cuadrados, si siembra  $\frac{1}{8}$  de la finca de tomate ¿Cuántos metros cuadrados sembró de tomate?
5. Tenía 1500 gramos de harina para hacer una receta, pero gasté solo  $\frac{1}{6}$  parte de esa cantidad ¿Cuantos gramos de harina gasté?

**Actividad:**  
**Semana 2**  
Del 01 al 05 de  
junio

Escriba la fracción que representa cada tabla:



**Resuelvo los siguientes problemas:**

1. De un tanque que contenía 22 500 litros de agua, se ha sacado la tercera parte ¿cuantos litros se extraen del tanque?
2. Tenían 60 000 mil colones para hacer compras y gaste  $\frac{1}{2}$  ¿Cuánto dinero gaste?

## Guía de trabajo autónomo INFORMÁTICA EDUCATIVA

**Centro Educativo:** Liceo Boca de Arenal  
**Educador/a:** Yahaira Gamboa Villalobos  
**Nivel:** 7, 8, 9, 10, 11 y 12

**Nota:** Se requiere el apoyo del padre de familia para todos aquellos estudiantes que lo requieren.



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

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



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

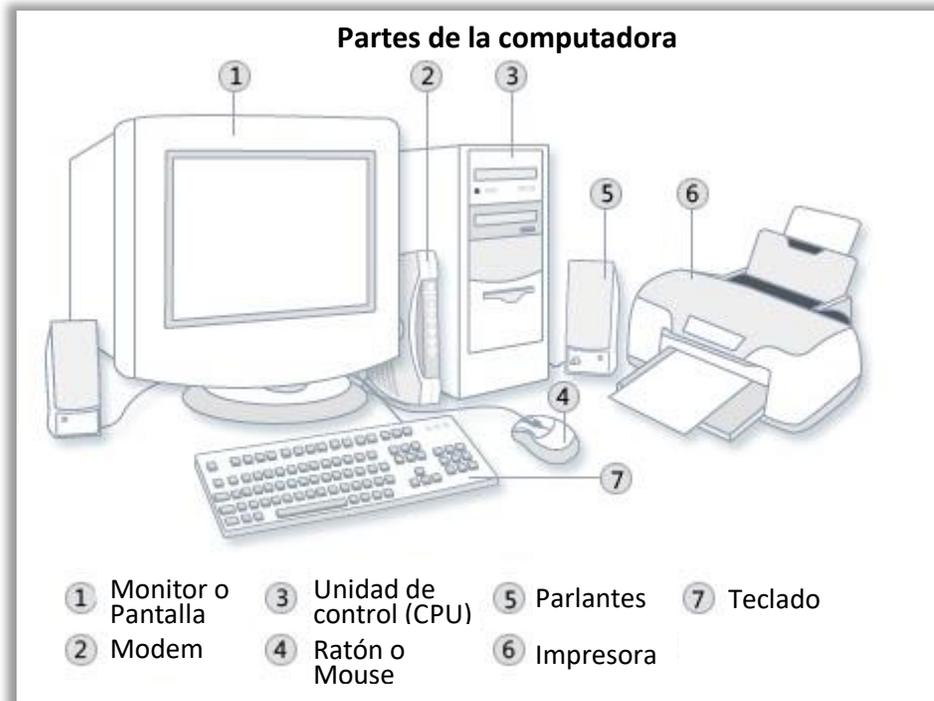
<b>Indicaciones</b>	Realice un repaso de lo visto en clase:  ▪ Partes de la computadora
<b>Actividad</b>  <b>Preguntas para reflexionar y responder</b>	<b>Partes de la computadora</b>  ▪ ¿Conoces todas las partes que conforman una computadora y la funcionalidad de ellas? Anote en su portafolio o cuaderno de informática cuantas de ellas conoce y su función.



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

<b>Indicaciones</b>	<b>I Parte. Pates de la computadora</b>  1. Observe el video llamado “ <b>Pates de la computadora</b> ” presionando el siguiente enlace: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=nL04cviBH78">https://www.youtube.com/watch?v=nL04cviBH78</a>
---------------------	--

2. Si no puede observar el video puede apoyarse con la siguiente imagen:



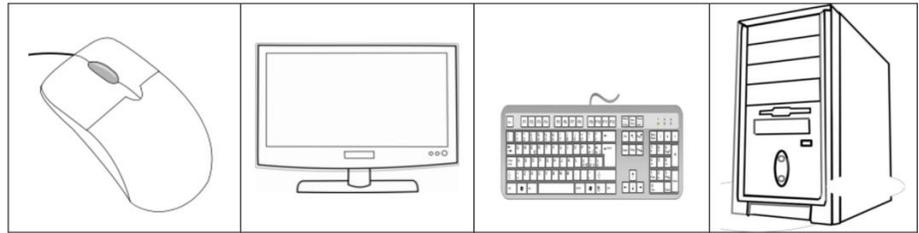
### **Funciones de las partes del computador**

1. **Monitor o pantalla:** permite la visualización de todo lo que se hace en la computadora.
2. **Módem:** abre o da paso a internet.
3. **CPU (unidad de control):** es el cerebro de la computadora sin esta parte no funciona.
4. **Ratón o mouse:** permite desplazar y seleccionar en la pantalla.
5. **Parlantes:** son para escuchar audio.
6. **Impresora:** imprime el texto seleccionado en la computadora en hojas de papel.
7. **Teclado:** es para escribir texto y números.

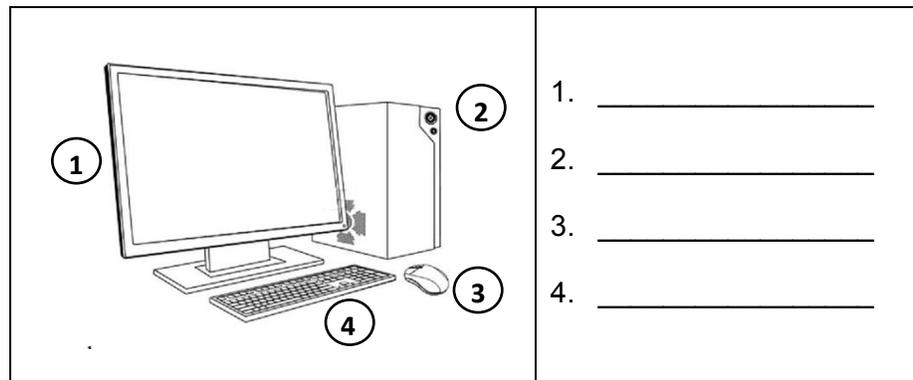
Nota: existen muchas otras partes de la computadora como el **micrófono, audífonos, cámara web, escáner**, dispositivos de almacenamiento como las **llave maya o disco duro**, entre muchos otros más.

3. Ahora realice los siguientes ejercicios:

- a. Observe las siguientes imágenes y dibuje en su cuaderno de Informática de color **amarillo** el *mouse* o ratón y de color **azul** el monitor o pantalla de la computadora.



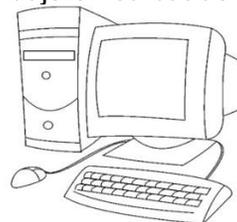
- b. Dibuje en el cuaderno de Informática la siguiente computadora y escriba las partes de la computadora que se indican.



- c. Marque con una equis (x) o escriba en su cuaderno ¿Cuál es la función del **CPU**?

- ( ) Funciona para escribir  
( ) Es el cerebro de la computadora  
( ) Permite escuchar audio

- d. Encierre en un círculo o dibuje en su cuaderno el teclado.



- e. El ratón o mouse facilita:

- ( ) Escuchar música  
( ) Encender la computadora  
( ) Moverse y seleccionar en la pantalla del computador

- f. Busque en la siguiente sopa de letras 8 de las partes de las computadoras mencionadas en las imágenes anteriores, puede subrayar en la sopa de letras o bien escribir todas aquellas que encuentra en su cuaderno.



### Autorregulación y evaluación de trabajo autónomo

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

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

¿Leí las indicaciones con detenimiento?



¿Busqué en el internet, 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

¿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.

**School Name:** Liceo Boca de Arenal

**Teacher:** Juanita Godínez Calderón

**Level:** \_\_\_<sup>th</sup> Grade

**Subject:** English



1. Me preparo para hacer la guía **Getting ready to work on my self-study guide.**
2. **Voy a aprender. I'm going to learn.**  
*Lea el siguiente vocabulario acerca de la familia y practíquelo.*



## FAMILY MEMBERS



### VOCABULARY

ENGLISH	MEANING
Mother / mom	Madre / mama
Father / dad	Padre / papa
Grandmother / granny	Abuela / abuelita
Grandfather / grandad	Abuelo / abuelito
Aunt	Tía
Uncle	Tío
Cousing	Primo(a)
Brother	Hermano
Sister	Hermana
Sibling	Hermano (en general)
Daughter	Hija
Son	Hijo
Granddaughter	Nieta
Grandson	Nieto
Wife	Esposa
Husband	Esposo
Parents	Padres
Children	Niños
Grandchildren	Nietos
Grandparents	Abuelos

**Task 1. Lea las siguientes expresiones , practíquelas.**

**Example:** Who is Sue's brother?

It's Bill

Who are Rachel's parents?

They are Martha and Michael

**Expressions**

English Translated to Spanish Expressions

1. This/That is my family= Esta es mi familia.
2. These/Those are my brothers = Estos/esos son mis hermanos.
3. He/she works at the hospital= Ella trabaja en el hospital.
4. How many sisters do you have? = ¿Cuántos hermanos tienes?
5. I have one brother, one sister, an aunt, an uncle and a cousin= Yo tengo un hermano, una hermana, una tía, un tío y un primo.
6. My brother's sister is my sister too= La hermana de mi hermano es mi hermana también.
7. My father's brother is my uncle= El hermano de mi papa es mi tío.
8. Is he/she your father?= ¿Es él tu papa?
9. How old is your sister? = ¿Cuántos años tiene tu hermana?
10. He/She is ten years old he/she? = Ella tiene diez años.
11. Who is she? = ¿Quién es ella?
12. She is my grandmother= Ella es mi abuela.
13. Who are they? = ¿Quiénes son ellos/ ellas?
14. They are my family= Ellos/ellas son mi familia.

## **Task 2. Lea el siguiente diálogo practíquelo oralmente.**

Mary: hello, July.

July: hello, Mary.

Mary: This is my family, this is my father, his name is Tom, he works in a restaurant, he is 40 years old and he is a chef. This is my mother her name is Jane, she works in a hospital, she is a nurse. I have three brothers and three sisters. My brothers are Jon, Peter and Andy and my sisters are Lisa, Emmy and Judy. Hey, July! How many sisters and brothers do you have?

July: I only have one sister and two brothers, their names are: Anny, Luis and Joseph. We live with our mother, our grandmother, our grandfather, an uncle, an aunt and a cousin and our dog.

Mary: Oh, you have a big family!

July: Oh yes, we are a happy family too!

Mary: How old is your sister?

July: She is ten years old.

Mary: Where do your brothers study?

July: They study at the Santa Clara School.

Mary: Where does your mother work?

July: She works in a bank.

Mary: Oh yes, your family is a modern family. July I am leaving now, goodbye.

July: Okay, no problem Mary I have to leave too, goodbye!

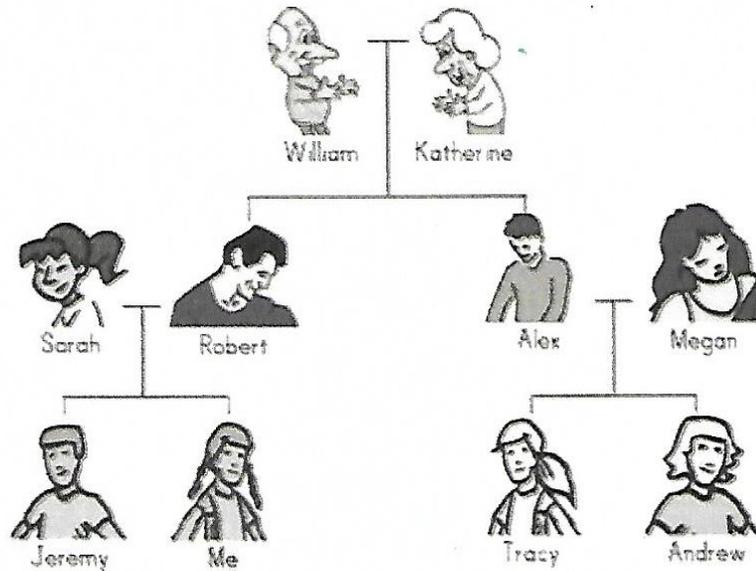
**Task 3. Marque la opción correcta de acuerdo al diálogo anterior**

**B. Instructions: mark the correct option to the questions from the information of the conversation between Mary and July.**

1. Where does Mary's father work?  
a) in a bank   b) in a restaurant
  
2. How old is Mary's father?  
a) Forty years old   b) Ten years old
  
3. What is the name of Mary's mother?  
a) Janet   b) Jane
  
4. Where does Mary's mother work?  
a) In a restaurant   b) in the hospital
  
5. What is the mother's occupation?  
a) A nurse   b) a nutritionist
  
6. How many brothers and sisters does Mary have?  
a) Three brothers and one sister.   b) Three sisters and three brothers.
  
7. How many sisters and brothers does July have?  
a) One sister and two brothers.   b) Two brothers and two sisters.

**Task 4. Vea el siguiente árbol familiar, y conteste las preguntas.**

**C. Look the following family tree and answer the questions**



<https://www.google.com/search?q=hacer+examen&client=firefox->

1. Who is my brother?

\_\_\_\_\_

2. Who is Sara's husband?

\_\_\_\_\_

3. Who are William and Katherine's grandchildren?

\_\_\_\_\_

4. Who is Tracy's aunt?

\_\_\_\_\_

5. Who are Megan's children?

\_\_\_\_\_

## 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: 11-4  
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	Hoja blanca, lápiz de dibujo lápiz de color, pintura, pinceles. Cartón y tijeras.
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	El lugar debe ser iluminado y ventilado, que tenga espacio para la movilización. Lavarse las manos con agua y jabón antes y después de realizar el trabajo.
Tiempo en que se espera que realice la guía	Semana Uno y semana dos



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

Indicaciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Preparo el espacio para el desarrollo de la actividad</i></li> <li>• <i>Quito objetos que me puedan desviar la atención</i></li> <li>• <i>Realizo la actividad</i></li> <li>• <i>Realizo la autoevaluación.</i></li> </ul>
Actividad Preguntas para reflexionar y responder	<p>Mascara Indígena Costarricense</p> <p>La confección de máscaras es una tradición común en diversas culturas alrededor del mundo, transmitiéndose a través de generaciones de padres a hijos. Desde las primeras manifestaciones de las tribus africanas y grandes civilizaciones extintas, pasando luego por nuestros indígenas, hasta las ferias de pueblo en la actualidad, la representación de personajes es una de las prácticas más comunes de la humanidad.</p> <p>Estas representaciones pueden cambiar de un lugar y</p>

época a otra pero logran mantener un factor común: el representar personajes se ha convertido en una forma única de expresión en la que se demuestra la influencia de otras personas, culturas, creencias y costumbres en nosotros, ya sean dioses o demonios, héroes y villanos, e inclusive manifestaciones naturales como la luna o el sol..  
(<http://cuasran.blogspot.com/2007/09/las-mascaras-indigenas-costarricenses.html>)

Algunos ejemplos de mascararas que nos funcionan como medio de inspiración

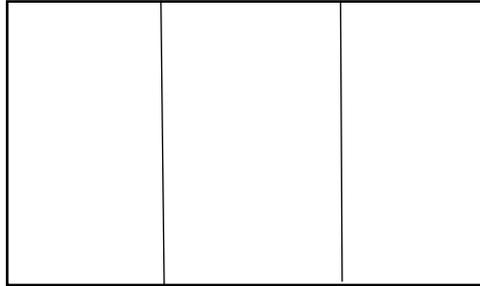


### 3. Pongo en práctica lo aprendido en clase

Indicaciones

- Después de tener un espacio adecuado para el desarrollo de la actividad y los materiales listos.
- Busco un lugar donde pueda trabajar con tranquilidad y pueda desarrollar mi trabajo.

- *En una hoja blanca la voy a dividir en tres fragmentos*



- *Cuando tenga mi hoja dividida en tres realizare tres diseños, cada uno de los diseños debe tener las siguientes características.*
  - ✓ *Características humanas*
  - ✓ *Características Animales*
  - ✓ *Representar un ser fantástico (dios, demonio o elemento natural (agua, fuego, viento, tierra))*
  - ✓ *Debe de darle color a cada diseño realizado*
- *Hay que recordar que los trazos deben ser suaves para no dañar nuestra hoja*
- *Cuando estamos satisfechos con nuestro trabajo seleccionaos uno de estos y lo voy a realizar.*
- *Tomo un cartón y dibujo las diferentes piezas que conforman mi mascara, damos color a cada pieza.*
- *Cuando ya estén cecas nuestras piezas vamos a realizar el ensamblaje y darle forma a la máscara que diseñamos*
- *Cuando ya esté terminada nuestra mascara, la expongo a la familia*

*Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse*

- *¿Leí las indicaciones de la actividad?*
- *¿El proceso realizado se realizó de manera idéntica a la manera en que se realizó en la*

	<p><i>clase o, al trabajar de manera autónoma, le introduce cambios?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>¿Qué resultados obtuve?</i></li> <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>
--	--

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

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



Explico ¿Cuál fue el parte favorito del trabajo?

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

## Guía de trabajo autónomo PLAN NACIONAL

Asignatura: Artes Industriales	Sección: 11-5
Profesor(a): Walter Brenes Martínez	



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

<b>Materiales o recursos que voy a necesitar</b>	Se puede utilizar una superficie plata. Necesita un teléfono. Juego de geometría Recuerde guardar la información como parte del portafolio.
<b>Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar</b>	Es importante que el trabajo lo realice en un sitio cómodo, en el que pueda sentarme y moverse sin inconvenientes. Como también que sea un lugar bien iluminado.
<b>Tiempo en que se espera que realice la guía</b>	Todos los trabajos tienen una fecha asignada, al finalizar la semana es decir el día viernes, deben tener los trabajos dentro de la carpeta de evidencias o portafolio, para dudas tenemos un horario de atención los martes y viernes. Las consultas y dudas de los trabajos de 9:00 a.m. a 4:00 p.m.

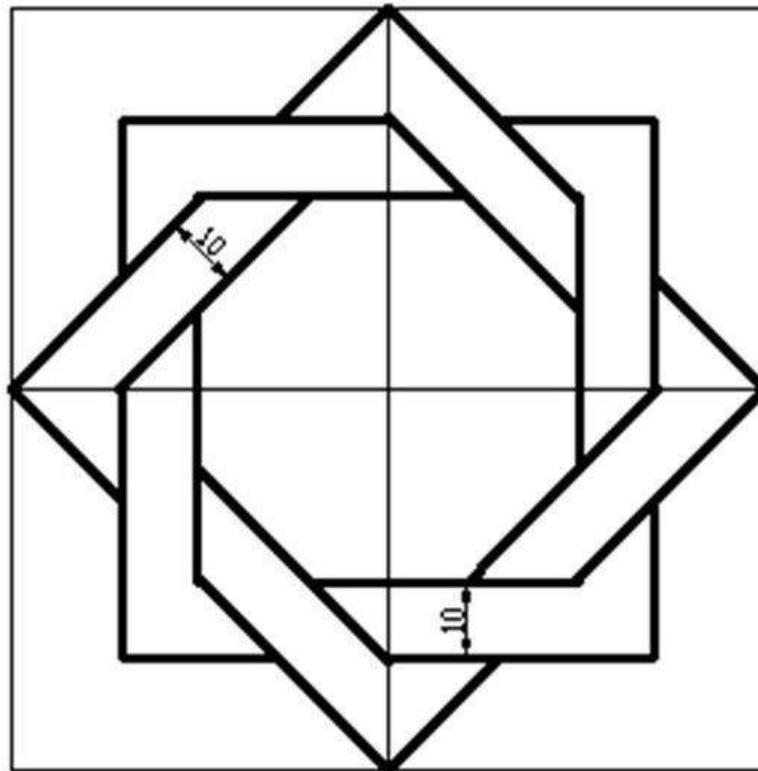
Voy a recordar lo aprendido en clase.

<b>Indicaciones</b>	Repasar y recordar el material visto en clase.
<b>Actividad</b>	¿Qué he aprendido?
<b>Preguntas para reflexionar y responder</b>	¿Cómo lo aplico en mi vida?



**Semana del 25 de abril al 29 de mayo.**

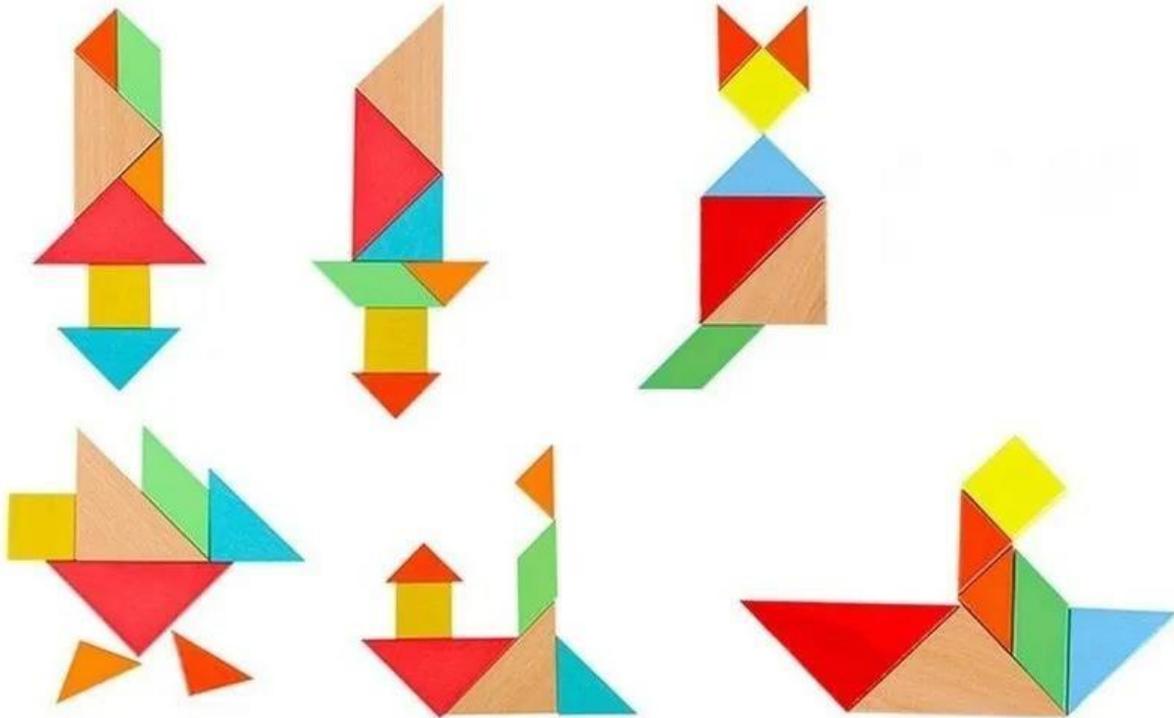
Actividad: Observe con atención, y realice este mismo dibujo en un cajetín con su medida de 10 mm de una línea a la otra, su altura de 70mm y su ancho de 70mm



**Semana del 1° al 5 de junio**

Actividad: Realizar unas figuras de tangram en un cajetín.

Ejemplos de figuras de tamgran.



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 PLAN NACIONAL

<b>Asignatura:</b> Habilidades y Destrezas para la vida	<b>Nivel:</b> Undécimo
<b>Profesor(a):</b> Patricia García Chaves	

### 1. La persona estudiante se prepara para hacer la guía

Pautas que se deben verificar **antes de iniciar** el trabajo.

Materiales o recursos que voy a necesitar	Requiero los siguiente materiales para trabajar: Ropada cómoda, un paño o sabana, una silla, un espacio abierto.
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	Un espacio con iluminación aceptable, el cual está libre de ruido y puedo concentrarme en las tareas.
Tiempo en que se espera que realice la guía	Tres lecciones <b>En la semana del 25 al 29 de mayo realizaras la Actividad #1 (Una lección)</b> <b>En la semana del 01 al 05 de junio realizaras la actividad # 2 (Dos lección)</b> Para dudas y consultas al Número de teléfono 85-84-04-92, 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	Adquirir habilidades para un estilo de vida activo y saludable , llevando a cabo la práctica de actividad física y deportiva adecuada desde el hogar
<b>Actividad</b> <b>SALUD Y</b> <b>SEGURIDAD</b>	¿Realizas actividad física en tu casa?
Preguntas para reflexionar y responder	¿Menciona alguna de las actividades físicas que realizas?

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

Indicaciones

- **Actividad#1 Ejercicios en casa**
- Invita a tú familia a realizar junto contigo actividad física
- Ejercicios como los que se describen más abajo ayudan a desarrollar la musculatura y estimular el metabolismo
- Puedes hacer los siguientes tres ejercicios de fuerza en casa. No hace falta utilizar un equipo especial
- Observa las imágenes con atención
- Repita cada ejercicio: consiste de un número específico de repeticiones, habitualmente entre 8 y 15.

**Elevaciones del tronco - paso 1**

- Piernas flexionadas
- Brazos extendidos hacia adelante



**Elevaciones del tronco - paso 2**

- Recostarse gradualmente
- Mantener las brazos extendidos y el abdomen contraído
- Descender al máximo mientras te sientas cómodo
- Regresar lentamente a la posición de sentado
- Repetir



**Sentadillas con silla - paso 1**

- De pie
- Silla detrás de ti



### **Sentadillas con silla - paso 2**

- Brazos extendidos hacia adelante
- Comenzar a sentarse lentamente
- Detenerse antes de que el trasero toque la silla
- Enderezarse lentamente hasta ponerse de pie
- Repetir



### **Codos a las rodillas - paso 1**

- De pie
- Pies separados a la distancia de la cadera
- Brazos extendidos hacia los costados



### **Codos a las rodillas - paso 2**

- Exhalando, levantar la rodilla derecha y tocarla con el codo izquierdo
- Inhalando, regresar a la posición uno
- Cambiar de lado y repetir



## 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: Undécimo  
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 lapicero, lápiz, cuaderno de Educación Musical. 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	1 hora y 20 min



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

Indicaciones	Antes de iniciar la actividad: Recuerdo los sonidos que escuchaba camino al colegio, dentro del colegio, en el aula y durante el recreo.
Actividad	Tomando en cuenta los sonidos y las muestras sonoras escuchadas, respondo las siguientes preguntas, anotándolas en mi cuaderno de educación musical:
Preguntas para reflexionar y responder	<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>

Fuentes sonoras

Objeto sonoro puesto en vibración que produce un sonido.

Paisajes sonoros

Todos los sonidos que se pueden escuchar en un ambiente determinado.



### 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 en las diferentes partes de mi casa y represento mediante un dibujo o ilustración, el sonido que más me agradó.</p>
Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse	<p>Con el fin de reflexionar:</p> <p>Leí todas las indicaciones y las comprendí, en caso de que no, puedo volver a leerlas.</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> <p>¿Cómo le puedo explicar a otra persona lo que aprendí?</p>

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

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

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

¿Leí las indicaciones con detenimiento?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
¿Me devolví a leer las indicaciones cuando no comprendí qué hacer?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>



## Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender

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

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

¿Pude identificar todos los sonidos?



¿Pude anotar en mi cuaderno los sonidos que pude escuchar en las diferentes partes de mi casa?



¿Pude conversar con mi familia, cuáles fueron esos sonidos que logré escuchar en la casa y les mostré el dibujo o la ilustración que representa el sonido que mas me agradó?



¿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?

#### 4. Me preparo para hacer la guía

Pautas que debo verificar antes de iniciar mi trabajo.

Material es o recursos que voy a necesitar	Material es generales como lapicero, lápiz, cuaderno de Educación Musical. <ul style="list-style-type: none"><li>• Dispositivo móvil (celular, computadora o tablet) e internet, si se dispone del recurso.</li></ul>
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	1 hora y 20 min



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

Indicaciones	Antes de iniciar la actividad: Escucho cuáles son los sonidos que hay donde vivo:
Actividad	Recordamos qué es la contaminación sónica. ¿Qué es la contaminación sónica?
Preguntas para reflexionar y responder	Escribo 3 ejemplos de contaminación sónica.



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

Indicaciones	Tomo un momento para analizar si en mi pueblo existe contaminación sónica.  Una vez analizado esto, escribo cuales son las fuentes de contaminación sónica en mi pueblo.  Propongo tres soluciones para acabar con la contaminación sónica en mi pueblo.
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 diferentes fuentes sonoras en mi casa? ¿Cómo me afectan los sonidos de mi entorno? ¿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?

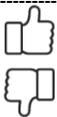


### Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender

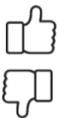
Valoro lo realizado **al terminar** por completo el trabajo.

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

¿Pude identificar todos los sonidos?



¿Pude anotar en mi cuaderno los sonidos que pude escuchar en las diferentes partes de mi casa?



¿Pude conversar con mi familia, cuáles fueron esos sonidos que logré escuchar en la casa y les mostré el dibujo o la ilustración que representa el sonido que mas me agradó?



¿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?



## I PARTE: ADMINISTRATIVA

<b>Institución educativa:</b> Liceo Boca de Arenal	
<b>Nombre del docente:</b> Adriana Campos Campos	
<b>Tecnología:</b> Tecnología de Turismo	
<b>Unidad de estudio:</b> Cocina Internacional	
<b>Nivel:</b> 11°Y 12°	
<b>Horario de atención a distancia:</b> Lunes de 1:00 p.m a 3:00 p.m	
<b>Canal de comunicación:</b> Vía whatsapp/email <a href="mailto:adrianacacam@hotmail.com">adrianacacam@hotmail.com</a>	
<b>Periodo establecido para el desarrollo de las guías:</b> 24/04 al 24/05 del 2020. Se recomienda realizar una guía por semana.	

## II PARTE: PLANIFICACIÓN PEDAGÓGICA

<b>Tema:</b>	Historia de la gastronomía
<b>Objetivo específico:</b>	<p>Conocer sobre la historia y características de la gastronomía</p> <p>Desarrollar dos platillos típicos de Costa Rica</p> <p>Investigar sobre gastronomía centroamericana</p> <p>Desarrollar receta internacional</p>
<b>Contenidos:</b>	La cocina como fenómeno cultural
<b>Valores o actitudes:</b>	Disciplina – iniciativa
<b>Materiales o recursos didácticos necesarios para realizar la guía autónoma:</b>	Cuaderno de turismo / Lápiz o lapicero/ computadora/ acceso a internet (en la medida que le sea posible acceder a dicho servicio).
<b>Tiempo de realización:</b>	4 SEMANAS
<b>Condiciones que debe tener el lugar donde se van a implementar las actividades propuestas.</b>	Un lugar cómodo, iluminado, lejos de ruidos, ordenado, ventilado y aseado
<b>Indicaciones generales:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li> Contar con la colaboración y supervisión de padre, madre o encargado en caso de requerirlo.</li> <li> En la medida de lo posible tener los materiales y</li> </ul>



	<p>recursos mencionados para el desarrollo de las actividades.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Recurrir a los links que se encuentran en las diferentes actividades a realizar.</li> <li>✚ Ejecutar las actividades propuestas en esta guía y evidenciar su trabajo según se le solicita. (guías realizadas, fotografías o vídeos)</li> </ul>
<p><b>Preguntas exploratorias para responder y reflexionar en torno al tema planteado y el valor o actitud:</b></p>	<p><u>Reflexiono sobre lo visto en clase y comento con mi padre, madre o encargado:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ ¿Qué es la gastronomía? ¿Por qué se dice que la cocina es un fenómeno cultural? ¿Cree usted que en nuestro país existe influencia de otros países para el disfrute de comidas? ¿De cuáles países?</li> </ul>

## Planificación de las actividades que realiza el estudiante

Actividades para el aprendizaje	Evidencias
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Investiga sobre el concepto de gastronomía y sus características accediendo al siguiente link: <a href="https://www.lifeder.com/historia-gastronomia-mundial/">https://www.lifeder.com/historia-gastronomia-mundial/</a> Completa anexo # 1.</li> <li>2. Accede al siguiente link: <a href="http://xn--turismogastronomico-31b.com/platos-costa-rica/">http://xn--turismogastronomico-31b.com/platos-costa-rica/</a></li> <li>3. Escoge dos platillos típicos de Costa Rica y desarrollar la receta. Completa ANEXO #2</li> <li>4. Investiga sobre gastronomía centroamericana. Fuentes: Internet, familiares, amigos, vecinos. Completa anexo # 3</li> <li>5. Desarrolla un platillo internacional centroamericano</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identifica el concepto de gastronomía y sus características basado en diferentes periodos de la historia. Completar ANEXO # 1.</li> <li>2. Identifica tipos de platillos típicos y sus ingredientes. Completar ANEXO #2.</li> <li>3. Desarrollar la receta de los platillos típicos escogidos. Completar ANEXO # 3</li> <li>4. Conoce sobre gastronomía internacional.</li> <li>5. Desarrolla platillo típico internacional</li> </ol>



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

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

<b>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.</b>	
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.	
Identifica el concepto de gastronomía.	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Menciona características de la gastronomía en diferentes periodos	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Identifica platillos típicos de Costa Rica	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Utiliza ingredientes nacionales para desarrollar receta.	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Desarrolla platillo internacional centroamericano	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>



#### **IV PARTE: EXPERIENCIA COVID-19**

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

**Puedes hacerlo con recortes o bien pegar imágenes de internet en este espacio.**

1. Completar el siguiente cuadro:

**CONCEPTO DE GASTRONOMIA**



**CARACTERÍSTICAS DE LA GASTRONOMÍA: Escribir tres características para cada periodo**

<u>Prehistoria</u>	<u>Grecia</u>	<u>Roma</u>
<u>Edad Media</u>	<u>Renacimiento</u>	<u>Edad Moderna</u>
<b><u>Actualidad</u></b>		



1. Completo el siguiente cuadro con los platillos típicos escogidos.

**PLATILLOS TÍPICOS COSTARRICES**

<b>PLATILLOS TÍPICOS COSTARRICES</b>		
<b>PLATILLO # 1</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Preparación</b>	<b>Fotos de la receta preparada</b>
<b>PLATILLO # 2</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Preparación</b>	<b>Fotos de la receta</b>



<b>Nombre del platillo típico centroamericano:</b>	<b>País de origen:</b>
<b>RECETA</b>	
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACIÓN</b>
<b>FOTOGRAFÍA DEL PLATILLO ELABORADO</b>	

## Guía de trabajo autónomo PLAN NACIONAL

<b>Asignatura:</b> Educación para el Hogar	<b>Nivel:</b> Undécimo
<b>Profesor(a):</b> Lcda. Sara Ávila Paniagua	



### 1. Me preparo para hacer la guía.

Pautas que debo verificar antes de iniciar mi trabajo.

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



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

Indicaciones	<p>Leo detenidamente cada una de las actividades que se plantean a continuación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Se facilita material didáctico impreso para trabajar en casa durante dos semanas.</li> <li>Analice el concepto entre limpieza y desinfección</li> <li>Aplique algunos métodos de cocción de alimentos con ayuda de su familia.</li> </ul> <p>Posteriormente si tiene duda puede comunicarse al WhatsApp de mi teléfono personal, los puedo atender los miércoles.</p>
Actividad Preguntas para reflexionar y responder	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puede hacer uso del Internet, WhatsApp o familia como apoyo para elaborar las recetas.</li> <li>Hacer uso de utensilios de cocina o equipo electrodoméstico como ayuda para realizar la receta.</li> <li>¿Cuál procedimiento se le dificultó a la hora de elaborar la receta o</li> </ul>

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 #º1**

**Mi repostería en casa**



### **Tema: Clasificación y tipos de repostería**

La repostería es un sector ligado al mundo de la artesanía que requiere conocimientos muy específicos y una alta dosis de creatividad. Entre sus vertientes principales encontramos la repostería artesanal, la industrial y la de alta cocina.

Para desarrollar cada una de ellas se necesita una formación integral en materias primas, procesos, técnicas, utensilios y herramientas. Por otro lado, también es importante aprender a desarrollar la capacidad de innovación y de experimentación para favorecer la diferenciación.

#### **1). Tipos de repostería**

Existe una clasificación básica de repostería, que abarca las categorías de pasteles, gelatinas y flanes.

**Pasteles:** Se trata de todos los postres elaborados a base de harina y manteca. Esto abarca una gran variedad de productos y presentaciones: pies (pays), tartas, pasteles fríos, pasteles esponjosos, pasteles húmedos, hojaldres, masa quebrada, tipo bizcocho.

**Gelatinas:** Estas son de muy fácil confección, excepto las técnicas de decoración, que son bastante complejas se pueden realizar con gelatina animal o vegetal.

**Flanes:** Los flanes son mezclas que cuajan con una textura similar a la gelatina, pero están hechos a base de huevo, sus técnicas son bastante más complejas que las de la gelatina, lleva bastante tiempo en la de elaboración, pueden llevar también leche o un sustituto, como el yogur y el café.

#### **2). Materia prima**

Son todos los ingredientes utilizados en la repostería, los cuales son sometidos a procesamientos diferentes para la elaboración de masas, pastas, batidos, montaje y decoración.

En la pastelería la materia prima está conformada básicamente por:

Harina, huevos, azúcar, leche, grasas, agua sal, levadura, cacao, impulsores, esencias, colorantes, aglutinantes, frutas y granos.

### **3). Métodos de preparación:**

El método cremoso también es conocido como método convencional, los ingredientes secos se añaden alternando con los líquidos a la mezcla de grasa.

1. El batido es una de las operaciones más delicada porque de ella dependerá la esponjosidad, ligereza y volumen, se puede realizar a mano o con máquina. La función del batido es incorporar aire a las preparaciones.
2. Se baten los huevos uno a uno, mantequilla o aceite y la fruta.
3. El mezclado consiste en integrar dos o más ingredientes sin dar cuerpo ni volumen, se realiza con espátula de goma flexible.
4. La función del amasado es trabajar materias sólidas con líquidos con el fin de obtener una masa lisa y homogénea, se puede realizar a mano, o con máquina, se amasa el pan, pasta hojaldre,
5. El tamizado es muy importante elimina impurezas que puede tener la materia prima, airear los polvos para integrarlos con más facilidad.
6. Pesar y medir todos los ingredientes estos deben estar a temperatura ambiente.
7. Los líquidos se miden con un vaso graduado en mililitros aceite, leche, vino.
8. El engrasado de los moldes, puede hacerse con un pincel limpio.
9. Especificar el tipo de horneado.

### **Métodos de cocción:**

La cocción consiste en exponer un alimento bajo la acción del calor para transformar sus características físicas –químicas y organolépticas como son: Sabor, color, olor, textura y volumen.

### **Tipos de cocción:**

**1. Baño María: Proporciona un calor indirecto a los ingredientes**, lo que se consigue es una temperatura suave pero uniforme, **puede utilizarse para derretir o ablandar algún producto**, también puede usarse esta técnica para hervir **conservas o confituras** y hacerlas el vacío.

**2. Subir las claras a punto de nieve:** Se pide en muchas recetas y es la base de un buen merengue,

**Por ejemplo.** En primer lugar tenemos que separar bien las claras de las yemas, estas no se pueden mezclar, no servirá. El recipiente que usemos debe estar limpio de grasa, se deben hacer movimientos circulares abajo y arriba para que las claras vayan cogiendo aire y queden bien esponjosas.

**3. Mantequilla en punto pomada:** Ni sólida ni líquida, tiene en un punto intermedio, es una mantequilla muy cremosa que se logra empleando estos métodos, se deja a temperatura ambiente, se corta en trozos pequeños y la derretimos al baño maría o en microondas.

**4. Pasta Choux:** Se trata de una masa muy utilizada porque al freírla u hornearla queda muy ligera, se puede rellenar tanto con ingredientes dulces como salados, (buñuelos).

**5. Frutos secos hechos mantequilla:** Se llama así cuando son triturados los frutos secos, que pasan de ser polvo a tener una textura mojada y cremosa como la mantequilla en punto pomada.

### La decoración de un pastel.

Depende de la mano y creatividad del pastelero y usualmente es una habilidad que se aprende con la práctica. Sin embargo, hay métodos y técnicas fáciles para decorar pasteles, 5 técnicas sencillas que te pueden ser útiles si comienzas la decoración de pasteles o para fechas especiales.

#### **1. Untar betún**

Hay distintos tipos de betún que sólo hace falta untarlos con una espátula para decorar tus pasteles o incluso, tapar algunas imperfecciones.

#### **2. Glaseado**

El azúcar glas espolvoreada, aunque muy simple, puede ser muy efectivo en el tipo de pastel.

El glaseado en pasta es muy útil para crear pequeñas esferas alrededor del pastel, o algunas figuras más elaboradas. Para ello necesitarás una manga **pastelera** la cual es muy fácil de hacer con una bolsa de plástico.

#### **3. Dulces y frutas**

Pueden transformarse en **excelentes y vistosos decorativos**. Por ejemplo, el coco puede ser coloreado con colorante comestible y darles un aspecto original a tus pasteles.



## **PRACTICA DE EJECUCIÓN # 1**

Enviar fotos o video de las practicas o elaborando la receta.

Elabore con la ayuda de la familia unas deliciosas “**galletas de mantequilla**“ en caso que no cuente con algún ingrediente, puede elaborar cualquier otra receta de su agrado.

### **Galletas de mantequilla**

#### **Ingredientes**

3 tazas de harina  
Pisca de sal  
2 barras de numar a temperatura ambiente  
1 taza de azúcar  
1 huevo  
1 cucharada de vainilla.

#### **Preparación**

1. Batir la mantequilla con el azúcar en la batidora hasta que esté suave, agregar el huevo y la vainilla y seguir batiendo hasta mezclar.
2. Colocar la harina y la sal cernidos en un recipiente y hacer un hueco en el centro.
3. Agregar la mezcla de mantequilla y azúcar y mezclarla con los dedos solamente hasta que la masa se una. No trabajar demasiado la masa con las manos o se endurecerá. Divida la masa en 3 para trabajarla si se desea se puede envolver y refrigerar durante 30 minutos mínimo o puede trabajarse de una vez.
4. Estirar la masa con un rodillo ligeramente enharinado y sobre una superficie enharinada.
5. Cortar círculos de aproximadamente (5 cm o la figura que deseen), y colocarlos en un molde, separados una de otra.
6. Hornear las galletas en horno precalentado a 325° por 12 a 15 minutos hasta que estén doradas por la parte de abajo.
7. Retirar del horno, reposar y dejar enfriar. Guardar en un recipiente hermético para que no se suavicen.

**Observe la imagen y de forma a sus galletas puede usar moldes, un vaso o tapa de un recipiente.**



## Semana # 2

### Tema: tipos de repostería



#### Enviar fotos de evidencia de la receta a elaborar.

Elabore con la ayuda de la familia un delicioso postre en caso que no cuente con algún ingrediente, puede elaborar cualquier otra receta de su agrado.

**Pudin de pan:** El pudin de pan es otro dulce muy antiguo se prepara en prácticamente todo el mundo.

#### Ingredientes

400 gr de miga de pan  
3 huevos grandes o 4 medianos  
1 litro de leche  
Una ramita de canela  
Esencia de vainilla  
250 gr de azúcar  
Ralladura de de limón.

#### Preparación

##### Para el caramelo

250 gr de azúcar  
200 ml de agua  
Unas gotitas de limón

1. La mejor forma de que te salga bien el caramelo líquido es calentar el agua por un lado y por otro en una sartén el azúcar y el limón.
2. Cuando vemos que se va formando el caramelo añadiremos el agua hirviendo muy lentamente sin dejar de remover. Cuando toda la mezcla esté bien ligada apagar el fuego.
3. Batimos los huevos junto a la leche, la canela, la ralladura de limón y la esencia de vainilla, quitamos la canela y la corteza de limón y **llevamos todo a la batidora o picadora.**
4. Añadimos a la mezcla la miga de pan y lo mezclamos bien todo, debe quedarnos una masa de consistencia espesa.
5. **Ponemos esta preparación en un molde y al horno** a fuego moderado para que vaya cuajando a temperatura baja 150 grados unos 30-40 minutos.
6. Pasado el tiempo de cocción pinchar con un palillo si sale limpio ya está, sino hay que dejar dentro del horno unos minutos más.



Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse	<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>• Sugerir “devolverse” a alguna indicación en caso de no haber comprendido qué hacer.</li> <li>• Reviso si realicé todo lo solicitado me faltó hacer alguna actividad.</li> <li>• Genera reflexión sobre lo realizado a través de plantear preguntas como: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ¿Qué sabía antes de estos temas y qué sé ahora?</li> <li>○ ¿Qué puedo mejorar de mi trabajo?</li> <li>○ ¿Cómo le puedo explicar a otra persona lo que aprendí?</li> </ul> </li> </ul>
--	---

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

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

**ANEXO**



**LICEO BOCA DE ARENAL**  
**PLAN NACIONAL**  
**Educación para el Hogar**  
**Nivel: Undécimo**  
**Curso Lectivo**  
**2020**



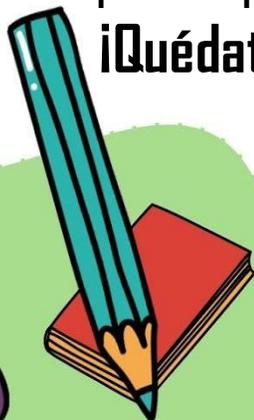
## Liceo boca de arenal

### PORTAFOLIO DE EVIDENCIA

Pertenece a: \_\_\_\_\_

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

**¡Quédate en casa!**



## ¿Qué es un portafolio de evidencias?

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

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

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

La persona estudiante registrará, al menos una vez

la semana, lo siguiente:

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



**Semana del 25 al 29 del mes de mayo**

Vivencia familiar importante.

Sentimiento propio o sobre el país o la familia.

Aprendizaje con respecto a la pandemia COVID-19.

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

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



**Semana del 01 al 05 del mes de Junio**

Vivencia familiar importante.

Sentimiento propio o sobre el país o la familia.

Aprendizaje con respecto a la pandemia COVID-19.

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

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



## Guía de trabajo autónomo (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: Danny Aguilar Canales  
Nivel: Decimo 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: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Celular, computadora.</li> <li>- Un paño o alfombra.</li> <li>- Una botella con agua.</li> <li>- Ropa Cómoda</li> </ul>
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.

Indicaciones

### 1. Indicaciones:

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

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

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

1-El estudiante deberá con un trozo de tela o palo de escoba deberá sostener dicho elemento por encima de su torso sin flexionar sus codos y tensando sus brazos por un tiempo de dos minutos según muestra la imagen anterior

2-



2- el estudiante deberá realizar trabajo con pesas , sino dispone de ellas( con botellas de medio litro llena de agua o rocas de similar tallo y peso a medio kilo) deberá hacer flexiones con sus brazos hasta alcanzar las sumada de 80 flexiones entre cada brazo, teniendo una segunda ronda de 40 flexiones en cada uno de sus brazos.



## Rutina de ejercicios

En cada ejercicio deberá realizarlo por periodo de tiempo de 10 segundos y 10 repeticiones en cada pierna

**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

3-

Deberá de realizar una abdominal tocándose la punta de sus pies sosteniendo la acción por una periodo de tiempo de 20 segundos, y luego volviendo a la posición. El total de repeticiones serán de 50 abdominales .

**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	Folleto de trabajo Lápiz
<b>Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar</b>	Puede realizarse en la comodidad de un sillón, mesa de la casa con su respectiva silla. Preferiblemente que tenga una iluminación adecuada, para no forzar la vista.
<b>Tiempo en que se espera que realice la guía</b>	Dos lecciones.
<b>DEBES COLOREAR LAS IMÁGENES</b>	



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

#### Indicaciones

*En esta guía trabajaremos la comunicación asertiva, esta se refiere a la capacidad que tienen las personas de expresar sus pensamientos, sentimientos y emociones de forma clara, precisa y respetuosa, es una habilidad que debemos de reforzar en nuestro crecimiento puesto que nos ayudará en nuestro futuro a tener relaciones sociales más positivas.*



#### Actividad

A continuación responde las siguientes preguntas, debes hacerlo de la forma más sincera y clara que puedas, esto te ayudará a conocer que tan bueno eres para

afrontar las situaciones que vives diariamente. Si tienes alguna duda no dudes en comunicarte conmigo.

1. Pienso en una situación que generalmente me causa mucha preocupación o me hace ponerme de mal humor. La escribo a continuación.

---

---

2. Cuáles son mis sentimientos cuando eso me sucede.

---

---

3. Normalmente como reacciono.

---

---

4. Cómo reaccionan las demás personas ante mi comportamiento.

---

---

La asertividad implica que respetemos la opinión de los demás y que, al mismo tiempo, hagamos que nuestra opinión sea respetada. Existen tres pasos para hablar de forma asertiva:

- Expresar sus sentimientos.
- Solicitar que queremos que ocurra.
- Decir cómo nos sentiríamos tras el cambio.





**La asertividad es una cuestión de derechos.**

**Reflexionemos.**

El derecho a tener **opiniones propias y sentimientos**, incluido el enfado y demás sentimientos desagradables, y a expresarlos de manera directa.

El derecho a ser tratado/a con **respeto y consideración**.

El derecho a ser **escuchado/a** y a ser **tomado/a en serio**.

El derecho a **equivocarse**.

Y sobre todo, el derecho a **expresar nuestro límite personal** en relación a una conducta de alguien que está interfiriendo con los derechos ajenos.



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

<b>Indicaciones</b>	Todo está vinculado, debemos desarrollar empatía (ponernos en el lugar de los demás) para poder actuar con asertividad.								
<b>Actividad</b>	Existen tres estilos o formas de comunicación, te los explico a continuación para que visualices cual te define mejor:								
	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="406 1134 771 1186">Estilo Pasivo</th> <th data-bbox="771 1134 1112 1186">Estilo Asertivo</th> <th data-bbox="1112 1134 1485 1186">Estilo Agresivo</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="406 1186 771 1690">Tienen una excesiva necesidad y preocupación por agradar a los demás y, a menudo, se sienten incomprendidos por los demás o manipulados.</td> <td data-bbox="771 1186 1112 1690">Capaces de defender sus propios intereses y opiniones al mismo tiempo que respetan que los demás tengan los suyos.</td> <td data-bbox="1112 1186 1485 1690">Imponen su criterio y buscan conseguir sus objetivos sin importarle la opinión ni los sentimientos de los demás.</td> </tr> </tbody> </table>	Estilo Pasivo	Estilo Asertivo	Estilo Agresivo	Tienen una excesiva necesidad y preocupación por agradar a los demás y, a menudo, se sienten incomprendidos por los demás o manipulados.	Capaces de defender sus propios intereses y opiniones al mismo tiempo que respetan que los demás tengan los suyos.	Imponen su criterio y buscan conseguir sus objetivos sin importarle la opinión ni los sentimientos de los demás.		
Estilo Pasivo	Estilo Asertivo	Estilo Agresivo							
Tienen una excesiva necesidad y preocupación por agradar a los demás y, a menudo, se sienten incomprendidos por los demás o manipulados.	Capaces de defender sus propios intereses y opiniones al mismo tiempo que respetan que los demás tengan los suyos.	Imponen su criterio y buscan conseguir sus objetivos sin importarle la opinión ni los sentimientos de los demás.							
									

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

Ya conocemos lo necesario para poder identificar nuestra forma de comunicarnos, es momento de que exploremos un poco más para que definamos nuestra forma de comunicación y hagamos lo necesario para mejorar lo que sea necesario. A continuación te planteo varias preguntas debes responderlas con sinceridad y claridad.

1. Después de leer la información presentada anteriormente, ¿cuál considero que es mi estilo de comunicación y por qué?

---

---

2. ¿Qué puedo hacer para mejorar mi forma de comunicarme con los demás?

---

---

***Lo has hecho muy bien!!!***

***Sigue adelante, pronto nos reencontraremos en nuestra querida institución, te envío un abrazo a la distancia. Profe Dayan***