

# LICEO BOCA DE ARENAL

## PLAN NACIONAL

### SÉPTIMA GUIA

### DECIMO AÑO



*"Las personas al igual que las aves,  
son diferentes en su vuelo,*



*pero iguales en su derecho a volar"*



| <b>MATERIA</b>       | <b>PROFESOR</b>           | <b>PAGINA</b> |
|----------------------|---------------------------|---------------|
| 1. MATEMÁTICAS       | GRACE .....               |               |
| 2. CIENCIAS          | GRACE .....               |               |
| 3. ESTUDIOS SOCIALES | GRACE .....               |               |
| 4. ESPAÑOL           | GRACE .....               |               |
| 5. INFORMÁTICA       | YAJAIRA .....             |               |
| 6. EDUCACIÓN FÍSICA  | DANNY .....               |               |
| 7. INDUSTRIALES      | WALTER .....              |               |
| 8. ARTES PLÁSTICAS   | ALLAN .....               |               |
| 9. HOGAR             | SARA .....                |               |
| 10. INGLÉS           | JUANITA .....             |               |
| 11. RELIGIÓN         | JOSE ..... NO EN ESTA GTA |               |
| 12. ORIENTACIÓN      | DAYAN .....               |               |
| 13. MÚSICA           | BRAYAN .....              |               |
| 14. TURISMO          | ADRIANA .....             |               |

### Guía de trabajo autónomo

#### 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>                | Cuaderno, borrador, lápiz o lápices de color, calculadora etc.<br>Puedo usar una computadora portátil o teléfono celular si tengo acceso al recurso.   |
| <b>Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar</b> | Es importante que el trabajo lo realice en un sitio cómodo, en el que pueda sentarme a leer y escribir sin inconvenientes.   |
| <b>Tiempo en que se espera que realice la guía</b>              | Todos los trabajos tienen una semana 1 y semana 2. Deben tener los trabajos dentro de la carpeta de evidencias o portafolio, para dudas tenemos un horario de atención los martes y viernes de 9:00 a.m. a 4:00 p.m. por whatsapp y por plataforma teams los mismos días. Todos los trabajos se deben entregar en la fecha estipulada se les informará por el grupo guía.<br>Escoger la forma de enviar las guías, al docente. |

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

|  |  |
|--|--|
| <b>Indicaciones</b>  | Lea el contenido dado en estas fichas y responda según las indicaciones.                                       |
| <b>Actividad</b><br>Preguntas para reflexionar y responder | Recordar la materia de la guía anterior.<br>¿Multiplico números para aumentar y divido números para disminuir? |

#### 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?



¿Repasé el material analizado en clase?



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



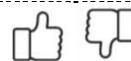
¿Me devolví a leer las indicaciones cuando no comprendí qué hacer?



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

Valoro lo realizado **al terminar** por completo el trabajo. Marca una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas

¿Utilicé toda mi creatividad para realizar mi trabajo?



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



¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé?



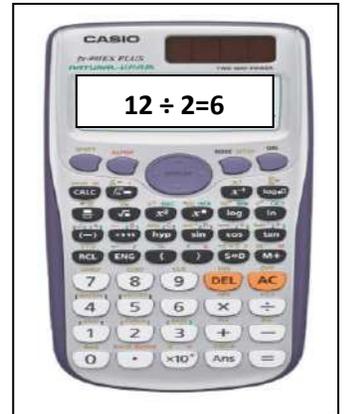
Explico ¿Cuál fue la parte favorito del trabajo?

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

## SEMANA #1 RECUERDO LO VISTO EN LA GUIA ANTERIOR. SIMPLIFICACIÓN

Ejemplo: mitad de 40, mitad de 20, mitad de 10= 5

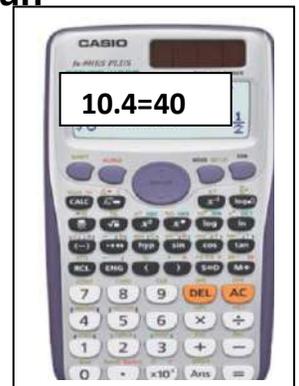
$$\cancel{40}^2 = \cancel{20}^2 = \cancel{10}^2 = 5$$



La simplificación de un número. Consiste en lograr dividirlo en un número entero.

## AMPLIFICACION

$$3 \cdot 2 = 6$$



La amplificación de un número. Consiste en lograr multiplicarlo una o varias veces.

## PRACTICA DE AMPLIFICACION Y SIMPLIFICACION. 10 PTS.

$$14 \cdot 2 = \underline{\quad}$$

$$4 \cdot 2 = \underline{\quad}$$

$$25 \cdot 2 = \underline{\quad}$$

$$30 \cdot 2 = \underline{\quad}$$

$$15 \cdot 2 = \underline{\quad}$$

AMPLIFICACION

$$10 \div 2 = \underline{\quad}$$

$$50 \div 2 = \underline{\quad}$$

$$8 \div 2 = \underline{\quad}$$

$$20 \div 2 = \underline{\quad}$$

$$30 \div 2 = \underline{\quad}$$

SIMPLIFICACION

Nombre del alumno: \_\_\_\_\_

SIMPLIFICACION DE FRACCIONES. Escriba en los recuadros, los números que corresponde a la simplificación. 11 pts.

$$\frac{20}{4} = \frac{\cancel{20^2}}{\cancel{4^2}} = \frac{\cancel{10^2}}{\cancel{2^2}} = \frac{5}{1}$$

$$\frac{12}{4} = \frac{\cancel{12^2}}{\cancel{4^2}} = \frac{\cancel{6^2}}{\cancel{2^2}} = \frac{3}{1}$$

$$\frac{24}{8} = \frac{2}{2} = \frac{2}{2} = \frac{\quad}{\quad} \quad 3 \text{ pts}$$

$$\frac{24}{4} = \frac{2}{2} = \frac{2}{2} = \frac{\quad}{\quad} \quad 3 \text{ pts}$$

$$\frac{30}{6} = \frac{2}{2} = \frac{\quad}{\quad} \quad 2 \text{ pts}$$

$$\frac{12}{8} = \frac{2}{2} = \frac{2}{2} = \frac{\quad}{\quad} \quad 3 \text{ pt}$$

### Guía de trabajo autónomo

#### 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>                | Cuaderno, borrador, lápiz o lápices de color, etc.<br>Puedo usar una computadora portátil o teléfono celular si tengo acceso al recurso.   |
| <b>Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar</b> | Es importante que el trabajo lo realice en un sitio cómodo, en el que pueda sentarme a leer y escribir sin inconvenientes.   |
| <b>Tiempo en que se espera que realice la guía</b>              | Todos los trabajos tienen una semana 1 y semana 2. Deben tener los trabajos dentro de la carpeta de evidencias o portafolio, para dudas tenemos un horario de atención los martes y viernes de 9:00 a.m. a 4:00 p.m. por whatsapp y por plataforma teams los mismos días. Todos los trabajos se deben entregar en la fecha estipulada se les informará por el grupo guía.<br>Escoger la forma de enviar las guías, al docente. |

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

|  |   |
|--|---|
| <b>Indicaciones</b>  | Lea el contenido dado en estas fichas y responda según las indicaciones.  |
| <b>Actividad</b><br>Preguntas para reflexionar y responder | ¿Recuerdo la importancia del agua?<br>¿Menciono algunos usos que le doy al agua?<br>¿Cómo se contamina el agua? |

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

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

Valoro lo realizado **al terminar** por completo el trabajo. Marca una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas

|   |   |
|---|---|
| ¿Utilicé toda mi creatividad para realizar mi trabajo?                  | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| ¿Revisé mi trabajo para asegurarme si todo lo solicitado fue realizado? | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| ¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé?                       | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |

Explico ¿Cuál fue la parte favorito del trabajo?

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

## EL AGUA Y EL CICLOS HIDROLÓGICO.

1. El agua del planeta la encontramos en:



2. Los estados en que puedo encontrar el agua:



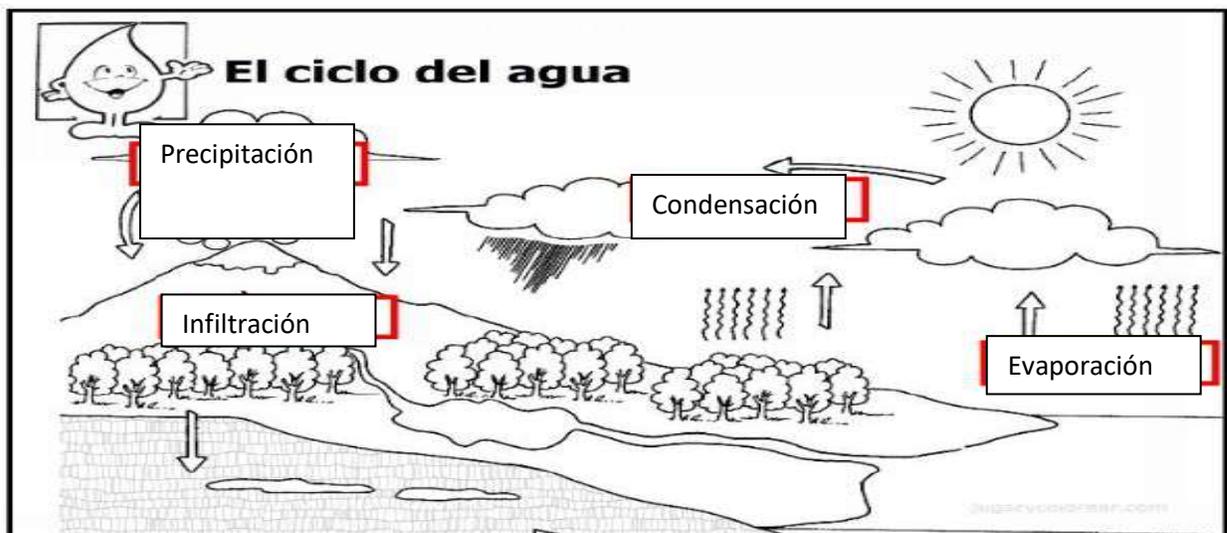
### 3. El agua es un líquido sin color, sin olor y sin sabor.



### Ciclo hidrológico

El ciclo hidrológico es el movimiento del agua de la tierra a la atmósfera y de ésta a la tierra. Este ciclo consta de algunos pasos o fases:

1. Evaporación: sucede cuando el sol calienta los mares, ríos, lagos, lagunas, tierras y otros. Se produce la formación del vapor de agua, el cual sube a la atmósfera.
2. Condensación: ocurre cuando el vapor de agua da origen a la formación de nubes, neblina, rocío.
3. Precipitación: se produce cuando las nubes están sumamente pesadas y el agua cae atraída por la gravedad en forma de lluvia. Si las gotas de las nubes se han congelado, se producen precipitaciones en forma de nieve o granizo.
4. Infiltración: es cuando las aguas precipitadas penetran o se hunden en las capas del suelo y se depositan entre las rocas formando los mantos acuíferos.



**Contaminación del agua**

Aguas residuales: son aquellas aguas que provienen de las actividades del hogar (lavar ropa, limpieza personal, aseo del patio y carros). A mayor número de personas y casas, se da un mayor volumen de aguas residuales.

Residuos provenientes de industrias: las aguas de residuos industriales pueden contener detergentes, sales metálicas, residuos minerales, derivados del petróleo, plaguicidas, fertilizantes, residuos de animales y vegetales, etc. Aunque existen bacterias que pueden destruir estos desechos, cuando el volumen es muy grande no pueden.

**SEMANA 2****ACTIVIDAD#1**

1-En la columna de la izquierda encuentran los nombres y en la columna derecha los significados de cada concepto de contaminación.

| <b>Conceptos</b> |          | <b>Significados</b> |  |
|------------------|----------|---------------------|--|
| EVAPORACION      | <b>1</b> | ( )                 | Se produce cuando las nubes están sumamente pesadas y el agua cae atraída por la gravedad en forma de lluvia. Si las gotas de las nubes se han congelado, se producen precipitaciones en forma de nieve o granizo. |
| FILTRACION       | <b>2</b> | ( )                 | Ocurre cuando el vapor de agua da origen a la formación de nubes, neblina, rocío.  |
| CONDENSACIÓN     | <b>3</b> | ( )                 | Es cuando las aguas precipitadas penetran o se hunden en las capas del suelo y se depositan entre las rocas formando los mantos acuíferos.   |
| PRECIPITACIÓN    | <b>4</b> | ( )                 | Sucede cuando el sol calienta los mares, ríos, lagos, lagunas, tierras y otros. Se produce la formación del vapor de agua, el cual sube a la atmósfera.  |

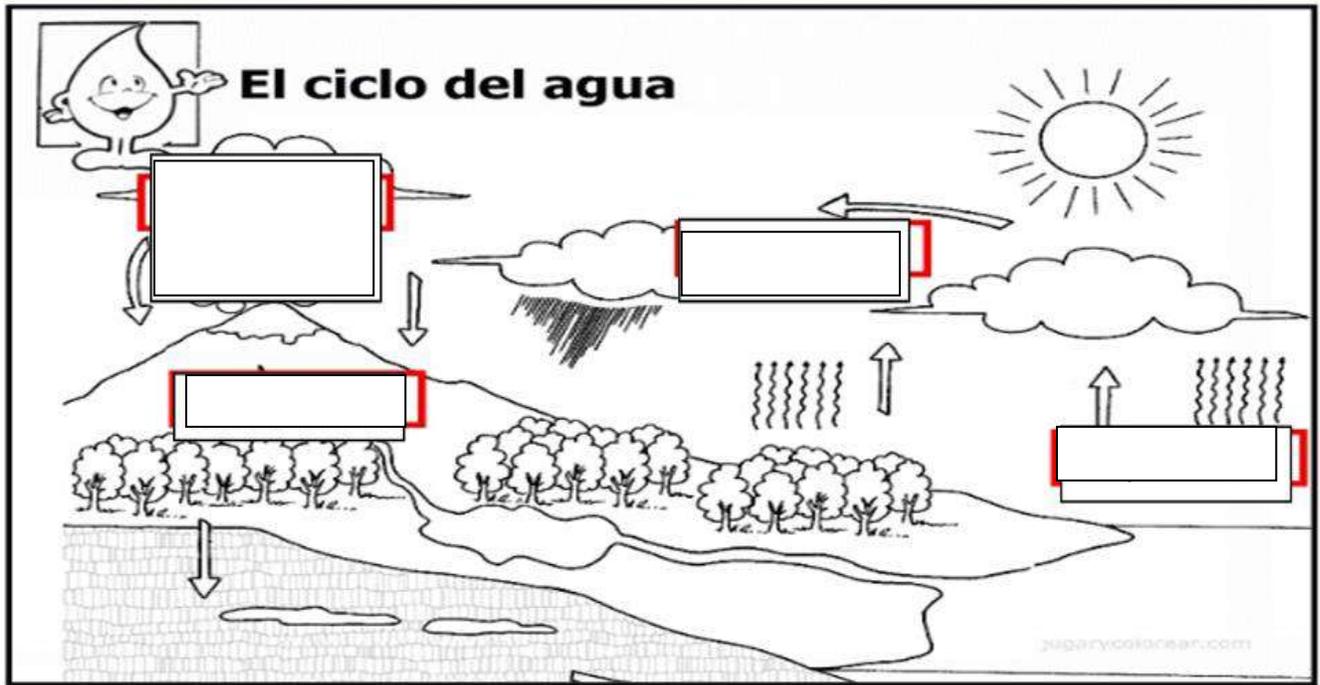
Nombre del alumno: \_\_\_\_\_

2-Explique la diferencia entre aguas residuales y aguas provenientes de la industria.

Aguas residuales:

Aguas provenientes de la industria:

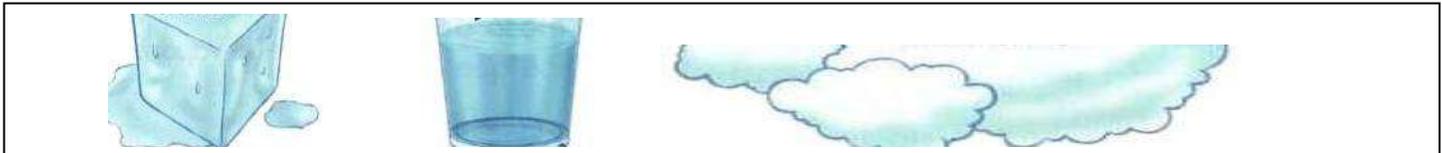
3-Escriba en el recuadro los nombres que faltan para completar el proceso del ciclo del agua.



4-Complete los espacios en blanco con las tres características estudiadas sobre el agua.

a.El agua es un líquido que no tiene: \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ ni \_\_\_\_\_.

b.Los tres estados en los que puedo encontrar el agua son: \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_.



## Guía de trabajo autónomo - Fiestas Patrias 2020

Liceo Boca de Arenal

GTA # 7°

PROFESORA: GRACE GARCIA Estudios Sociales sección: 10-4 Fecha: \_\_\_\_\_ del

\_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_. Nombre del alumno: \_\_\_\_\_ (Katerin y Eduardo)

### Pautas que debo verificar antes de iniciar mi trabajo

| Pautas   | Especificaciones  |
|--|---|
| Materiales o recursos que voy a necesitar                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas blancas o mi cuaderno de Estudios Sociales (según mi preferencia), lápices de color, goma, borrador y lápiz.</li> </ul>  |
| Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Necesito la ayuda de algún miembro de mi familia, para que me acompañe en la resolución de los ejercicios indicados.</li> <li>• El lugar donde voy a trabajar debe ser cómodo, iluminado y con espacio para colocar los materiales.</li> <li>• Antes de iniciar debo lavar muy bien mis manos, así como cuando tomo mis momentos de descanso.</li> </ul> |
| Tiempo en que se espera que realice la guía              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estas actividades las resuelvo durante la semana cívica: lunes, miércoles y viernes: Trabajo una parte cada día.</li> <li>• Cuento con 1 hora y 20 minutos (80 minutos) para realizar cada parte de esta guía.</li> <li>• Recuerdo que debo tomar descansos de 5 minutos, por cada 20 minutos de trabajo</li> </ul>                                      |

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

|  |  |
|--|--|
| <b>Indicaciones</b>  | Lea el contenido dado en estas fichas y responda según las indicaciones. |
| <b>Actividad</b><br>Preguntas para reflexionar y responder | ¿Celebramos el mes de la patria con faroles y símbolos patrios?          |

## II Parte. Vivo y disfruto las tradiciones costarricenses.

### 1. Elabore un cuento acerca del recorrido de la antorcha.

La antorcha: símbolo nacional de la libertad. El expresidente de la República, Abel Pacheco de la Espriella, mediante el Decreto MEP N° 32647-C, declaró el 14 de setiembre de 2005 como símbolo nacional la Antorcha de la Independencia.



| Indicaciones  | Actividad  |
|---|--|
| <p data-bbox="191 541 480 632"><b>2. Leo la siguiente información:</b></p>  <p data-bbox="142 1010 480 1094">Fuente: Imagen tomada de Shutterstock</p> | <p data-bbox="553 569 1089 604">¿Por qué hacemos desfile de faroles?</p> <p data-bbox="553 646 1490 1010">Por las calles empedradas de Guatemala, conocida actualmente como Antigua, María Dolores Bedoya de Molina corre la noche del 14 de setiembre de 1821, con un farol en su mano en busca de ciudadanos para que se reunieran en la plaza que se encuentra frente al cabildo, donde se encontraban reunidos las Diputaciones Provinciales de Guatemala, entre ellas Chiapas, Honduras y El Salvador.</p> <p data-bbox="553 1052 1495 1310">Costa Rica pertenecía a la diputación de León Nicaragua en ese entonces, en donde se desconoce lo que sucede en Guatemala su vecino país. El Objetivo de los guatemaltecos era vociferar «Viva a Patria», «Viva la Libertad» a una sola voz, después de haber sido declarada la Independencia de esta nación el 15 de setiembre.</p> <p data-bbox="553 1352 1468 1499">Frente al Ayuntamiento el pueblo se da cita, con sus Lámparas y Faroles, con sus llamados y presiones, logran que los patricios estamparon la deseada firma.</p> <p data-bbox="553 1520 1511 1604">A partir de esta fecha y cada año, se adornan viviendas con faroles, para recordar la gesta de María Dolores Bedoya de Molina.</p> <p data-bbox="553 1646 1468 1793">En Costa Rica el 14 de setiembre, a las 6 de la tarde con Faroles encendidos el pueblo entero entona a una sola voz El Himno Nacional de Costa Rica, dando fiel testimonio del digno acto.</p> <p data-bbox="553 1835 1451 1877">La tradición de las decoraciones en las viviendas con faroles se</p> |



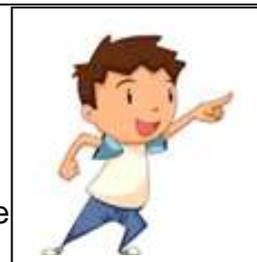
| Indicaciones  | Actividad  |
|---|--|
|   | <p>mantuvo por años, pero a finales del siglo antepasado los desfiles toman popularidad. Estas caminatas en cada pueblo la víspera de la Independencia, es una gran fiesta.</p>  |
| <p>Actividad 3.</p> <p>“Construyendo mi farol”</p>  | <p>Con la ayuda de mi familia, utilizando material de reciclaje, elaboro un farol en el cual represente un elemento de la identidad costarricense.</p>  |
| <p>Actividad 2.</p>  <p>Reflexiono</p> | <p>¿Cuáles valores cívicos se ponen en practica al celebrar al realizar cada año el desfile de faroles?</p> <p>¿Cuáles experiencias viví al elaborar mi farol?</p> <p>¿Qué aprendí?</p>  |
| <p>Si tengo acceso a un dispositivo electrónico puedo ver los siguientes links para aprender más.</p>                   | <p>Independencia de Centroamérica, se puede encontrar en: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=H9X32KKZo4U">https://www.youtube.com/watch?v=H9X32KKZo4U</a></p>  |

No olvidaré adjuntar esta actividad a mi portafolio de evidencias

### Reflexionamos sobre lo aprendido

Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse

Leo detenidamente las siguientes preguntas y marco una X encima de responder:



| Con ayuda de mi familia, respondo estas preguntas: | Marco con una X                                   |
|--|---|
| ¿Leí las indicaciones con detenimiento?            | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| ¿Realicé lo solicitado en cada actividad?          | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |



|  |  |
|--|--|
| ¿Logré comprender la importancia de la independencia de Costa Rica?  |    |
| ¿Logré comprender las actividades que se realizan para celebrar la independencia?  |   |
| ¿Logré comprender la importancia de os valores cívicos en la celebración de las fiestas patrias?                             |    |
| ¿Revisé mi trabajo para asegurarme si todo lo solicitado fue realizado?<br>¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé? |    |
| ¿Disfruté las actividades que realicé?   |    |

Nombre del alumno: \_\_\_\_\_ (Katerin y Eduardo)

**Guía de trabajo autónomo**

**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>                | Cuaderno, borrador, lápiz o lápices de color, etc.<br>Puedo usar una computadora portátil o teléfono celular si tengo acceso al recurso.   |
| <b>Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar</b> | Es importante que el trabajo lo realice en un sitio cómodo, en el que pueda sentarme a leer y escribir sin inconvenientes.   |
| <b>Tiempo en que se espera que realice la guía</b>              | Todos los trabajos tienen una semana 1 y semana 2. Deben tener los trabajos dentro de la carpeta de evidencias o portafolio por materia, para dudas tenemos un horario de atención los martes y viernes de 9:00 a.m. a 4:00 p.m. por whatsapp y por plataforma teams los mismos días. Todos los trabajos se deben entregar en la fecha estipulada se les informará por el grupo guía.<br>Escoger una de las tres formas de entregar las guías, a los docentes. |

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

|  |   |
|--|---|
| <b>Indicaciones</b>  | Lea el contenido dado en estas fichas y responda según las indicaciones.                            |
| <b>Actividad</b><br>Preguntas para reflexionar y responder | ¿Entiendo lo que leo y respondo?<br>¿Aplico sustantivos, verbos, adjetivos y artículos en un texto? |

**Autorregulación y evaluación de trabajo autónomo**

**Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender**

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

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

**Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender**

Valoré lo realizado **al terminar** por completo el trabajo. Marca una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas

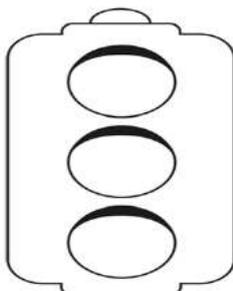
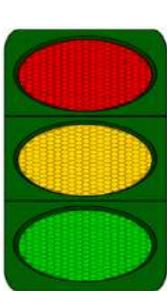
|   |   |
|---|---|
| ¿Utilicé toda mi creatividad para realizar mi trabajo?                  | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| ¿Revisé mi trabajo para asegurarme si todo lo solicitado fue realizado? | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |

**Semana #1** Leo detenidamente el siguiente texto. Una o dos veces.

Evalúo mi aprendizaje en la materia de : **ESPAÑOL**

El tema: **La oración.**

Para esto utilizo los colores del semáforo, coloreando según mi aprendizaje



**Todavía no lo entiendo**

**Lo entiendo pero no puedo explicar**

**Lo entiendo y lo puedo explicar-**

## El gato con zapatos

Pues es lo que yo digo: quién mete a los gatos con zapatos y a los ratones con calzones. A mí quién me ponía a autorizarme a grande con aquella ocurrencia de hacerme "foreman" de finca bananera. Y como quien dice a las cansadas, porque para entonces de cada dos pelos uno ya se me había desteñido a blanco y mi buena canastada de años me había echado a la espalda.

Yo le debo a mister Smith el haberme puesto a entrar por aquel aro, o mejor dicho fue el mister este quien me lo quedó debiendo a mí. Les confieso que no me vino mal el nuevo empleo, porque hasta las fechas mis andanzas por los bananales me habían dado apenas lo que un hueso con hormigas puede echar de jugo y carne a un perro: haber vivido unos dos años a lo buey suelto, sudándome la gota gorda y robándole las vueltas a la malaria con arrempujones de quinina, y ni un cinco de sobra en el bolsillo. Tanto que ya me estaba zumbando en la cabeza la idea de regresar a mi nidal de San Jerónimo, y volver a empezar en cualquier cosa. Porque, ¿saben?; yo me he vivido los años comenzando.

Y me digo que a saber si allí está la gracia de la vida, Estar como quien dice va de nacer y renacer cada comienzo de invierno y cada final de verano, mirando para adelante y haciéndose de cuentas que toditico se renueva con cada sol que sale. Y de ahí, asina, no hay cosa que nos duela por perdida ni cosa que, -si es nueva, nos deje de intrigar y parecer sabrosa. Bueno, le dije a mister Smith, voy a pensarlo. Y a poco más, un día amanecí nacido "foreman" de finca de

bananos, con hombres que mandar y cuentas que rendir a la Frutera, y les aseguro con franqueza que este cristiano viejo se sentía algo asina como cohete de fiesta. Ah tontería de mí.

Como si por aquello ya hubiera sido otro mucho más encumbrado, cuando lo que me había sucedido, aunque ni me lo anduviera imaginando por entonces, era que me había enzarzado en el disparate de ponerme zapatos que me

apretaban y cincha tan resocada que no me iba a dejar ni respirar. Esa vez di en la luz de la avisada que era la negra Pascuala Francis, porque me dijo:

-¿Sabe, Mundo, que usted no va a servir para ese hueso?

-Y ¿eso por qué?

-Yo le he visto su trato con los prójimos. Es hombre de una sola pieza. Y para coger cargo de finca, hay que tener dos almas y estárselas entrecambiando: la propia y de entre casa, y la otra, que es la de afuera y como ajena:

la que hay que echarse al pecho para poder manejarse con estos, y con aquellos-. Y me torció el ojo para que le viera la intención, pues cuando dijo esto, señaló el grupo de linieros que estaban jugando dados en la mesa, y cuando dijo aquellos, alargó la trompa hacia las oficinas de la compañía, que quedaban a dos o tres cañazos de la fonda.

-A usted entre los dos le van a volver vinagre la sangre y a agriar la leche de la vida, que la tiene tan blanca.

Negra más entrometida.



# Cuento

Con aquello, me puso la cabeza hecha un disparate; pero como yo me sabía algo entradillo en letras y en numeritos de sumar y restar, y nadie me tenía, que yo supiera, por flojo ni cobarde, pensé que la mujer se me estaba sobrepasando de suspicaz y teniéndome en poco más o menos.

—Pues yo creo que no soy ningún niño de mandados. ¿Acaso no me has visto de contratista enténdrmelas bien con mi cuadrilla, y al mismo tiempo dárme las con míster Smith y míster Sand casi de igual a igual? Los muchachos me tienen voluntad; y eso que les derrito el sebo

haciéndolos machetear mis famosas chapeas; mientras que los machos esas yo creo que hasta me estiman.

—Pero ya verá que ahora no va a poder seguir en esas. Se va a quedar o con Dios o con el Diablio.

Y allá le dejé ir la gran pachotada:

—Mirá, negra chumeca, ándate vos a restregar la ropa y limpiar de alepates las tijeretas de tu fonda, que anoche por poco me dejan sin sangre en el cuerpo, y déjame a mí por mí cuenta.

La negra cerró la boca, pero yo víde que se guardaba encuevadas su huacal de razones. ¿No ven que allí mesmo yo, para mis adentros, me las estaba diciendo en lugar de ella? De capataz de cuadrilla y trabajando como contratista por su propia cuenta, uno es para el patrón grande casi un liniero más, y asina lo consideran; mientras que para los trabajadores a quienes les saca el unito, es el jefe y el patrón, pero un patrón que se las suda junto con ellos, que anda a escuadra y nivel como andan todos, y que en veces, si la suerte se echa a reír y le pela bien los dientes, pues se gana unos colonos más. Y de acá, hay modo de pasar bien con los unos, y algo bien con los otros, a manera como de puente de harnaca, que balanceándose se equilibra. Claro, no les niego que siempre que el contratista no sea el alma de un coyote, como había muchos, y no olvide que de hombre a hombre, como de árbol a árbol en la montaña,

ha de haber sus buenos bejuocos de amistad. Esto, segurítico, me lo quería hacer entender Pascuala Francis, que era negra así de lista, porque muy poco después comencé a notar sin mucho esfuerzo cómo se iban cambiando las personas de ellas a mí y de mí a ellas, y cómo los colores de las cosas iban pasando de blanco a gris y de amarillo a verde, sin que yo, lo juro por mis bigotes, hubiera deseado para mi modo de ver las cosas ningún miraje nuevo, ni menos que me hubiera entrado en el ánimo mala intención con nadie. Recuerdo una vez que se me quedó viendo Verónico Ramírez, un peón lo que se dice fino, que tan buen rendimiento me había dado en la cuadrilla que yo antes tenía contratada. Fue en el comisariato, él con unos tragos de más, y yo un tanto sobradillo de tragos.

—Oiga, don Mundo, como que se le han subido los humos a usted.

—¿Cuáles humos, muchacho?

—Mire ahí no más si no es, que usted ni se da cuenta.

Qué diablos me quería hacer entender Verónico Ramírez, qué humos ni qué estar yo trepado ya en grandezas.

Asina intenté hacérselo saber, y que espiera que por andar yo ahora de segundo de míster Smith no había dejado de llamarme como me llamaba, ni sostenerme en más pies que en dos, como todo hombre, ni manejar otras manos que la pareja con que nace cualquier hijo de madre. Hm; pero qué extraño; Ramírez se quedó callado, mas me volvió a ver el revólver que entonces yo usaba. Se echó una risa y después dijo:

—Yo no sabía que se nace también con un revólver prendido a la cintura.

Y no me sentí cómodo. No me sentí cómodo porque noté cómo otros hombres, allí, que antes habían sido mis amigos, ahora me miraban con algo atravesado en la mirada. Yo tenía que responder algo:

—Verónico; vos sabés muy bien que no soy capaz de matar a nadie.

—Usted no, don Mundo. . . Pero de la Frutera no digo yo lo mesmo. Y usted ahora es la Frutera.

# Cuento

Digan que me picó una avispa  
y se me atoró la lengua.

Me aparté del comisariato, y por Dios que aquellas frases me iban escociendo mucho. Estaba seguro de que el liniero no tenía razón. ¿Creen ustedes que es posible que naide dentro del pellejo en que yo andaba y siendo más dulce que amargo de ánimo, como yo soy, iba a poder pensar que Verónico Ramírez había dicho una verdad? Pues no la había dicho, recalcaba yo, y principié a sentirme resentido con el hombrecito, al punto que con los días me fue cayendo pesado y metiéndoseme en el sentimiento como punta de espina y de estorbo y de majadería. Hombre, sí –y apréndanse los ustedes que están jóvenes para buen arriendo de sus vidas–, cuesta mucho ser siempre aseado y transparente con el prójimo. Uno es de carne fraca. Y lo malo es que uno tira a creerse tan limpio y sin manchones como el delantal de mi abuela. Porque lo cierto es que yo sentía entonces que Verónico me debía algo, y se lo seguí cobrando debajo de mi camisa y mi sombrero hasta algún tiempo después.

La verdad, sin embargo, era muy otra. Como ahora de veras yo sí que mandaba banano, a mí se me había metido en la torre de la cabeza una nidada de lechuzas, y sin que me percatara estaba hecho un verdadero mandamás, tan mandamás verdadero que hasta buena fama me andaba ya enafteciendo. Fama de no ser muy grosero, de trabajar a mi manera, sin mucho machucar a los linieros mas sin ceder lo negro de una uña en lo que fuera defenderle los reales y el tocino a mi respetable patrona, la Frutera. No; si había veinte mil y una razones para andar como yo andaba, a partir un confite con ella. Había que espilar lo bueno que se portaba conmigo mister Smith, los jalboles tan sabrosos que entre él, otros empleados altos y este concho de mí, nos tomábamos un sábado sí y el que viene también, y todo a cuenta del mister. Y usted baraja su buen naipe de billetes, y usted anda de botas altas, y usted puede sacar en el comisariato cuanto lata y cuanto gusto se le antoje, a precio de privilegio. Y por allí, con posición tan cómoda, canas más o canas menos, ver cómo las mujeres y las ocasiones se le ponen tan blandas, y entra la suerte en

casa, muy oronda, por la pura mitad del zaguán. Con lo que se van olvidando penas, y sudores, y todo se mira dulcifico y lisonjero. Y en ese caso habría que ser, o muy tonto, o demasiado bueno, para no ahuecar la mano y aprovecharse.

¿Iba yo, que no soy ni lo uno ni lo otro, a ponerme de San Francisco y negarle a mi cuerpo todos aquellos buenos sabores a cuenta de que un tal Veroniquillo Ramírez se había vuelto ocurrence y se había puesto a jeteear algunas tonterías en el comisariato? No señor, allá otros que se penitenciaran con ideas y humanitarismos, y todíticos somos hermanos, y dame vos de lo tuyo y yo te doy de lo mío, con toda aquella mar de novedades que a poco se saltó a rodar por entre los trabajaderos de la Compañía y fue prendiendo como churistate en hombres y mujeres.

–Ha visto usted qué cosas –gruñía la negra Francis– las que andan diciendo estos. Con esos pensamientos va a resultar mi fonda cualquier día un comedero público, y yo no voy a poder ni lavar la ropa tranquila.

–No, qué va –decía yo–, no es para tanto. Los linieros se han encandilado un poco últimamente porque ese tal Ramírez los ha estado trepando a la luna de los sueños. Pero de ahí no pasan.

–Pues yo los oí hablar de que preparan huelga. Que es que lo que ganan no alcanza, que hay mucho capataz aprovechado, que la Compañía es una abusiva, y qué sé yo.

–Sí, claro está. Y que los boletos, y que las groserías de uno. Dele usted. Ya no se puede ni almorzar en paz, total porque uno ha subido algo.

Y por allá, en las oficinas, me decía mister Smith:

–Oiga, Mundo, tener cuidado con los hombres. Socar bien las tuercas. Yo querer mucho a ticos y no maltratar a nicas, pero el trabajo es el trabajo.

## Cuento

Despidase a Bermúdez, y a Canales, y al negro Scott.

Y asína cada semana.  
Cómo sudaba el macho.

Y hasta perdía peso. Porque, vean ustedes; no crean que yo, porque lea cuento ahora esto, me voy a poner de aprovechado y me le voy a dejar encima a un hombre solo por tener pelo de matz y ser extranjero; qué va a ser. Sepan ustedes que el tal mister Smith era un tostel como bueno y amigable, en lo que a su persona cuenta y toca. Yo me sospecho que, allá donde cada uno platica solito consigo mismo, el hombre se rumiaba sus sufridas y se dolía de veras de sus durezas. No diría yo lo propio de mister Sand, un tipo

helado y duro que ni una máquina.

Pero de mister Smith naide crea que pienso mal de toda su persona. ¿No ven que aquella vez, un sábado temprano, llegó y me dijo?:

–Caray, Dar ganar de tirar todo al diante y volver a mi tierra. Ahora hay que despedir Ramirez. Y yo pienso que con trabajadores así, aquí todos ganar el doble.

Malditas órdenes. Por la noche se limpió de sus culpas confesándose y comulgando con su botella, en una borrachera de aparecésele hasta los demonios; y yo le medio entendí que se estaba lamentando de la vida, a más de que entredijo como dos o tres veces el nombre de Verónico Ramirez. Caramba: si es que el Veroniquillo aquel se había echado en la bolsa a todillo el mundo en aquella finca. Con todo y la que yo le guardaba, para mí fue un bocado amargo tener que informarle a Verónico que estaba despedido.

No sé para qué me dio por darle explicaciones y tratar de dorarle con palabras el despido. ¡Lo que me respondió!

–Don Mundo; yo una vez le dije que usted ya no es usted. ¿No lo está viendo? Es la Compañía. Con ella es que va la cosa.

Luego dieron la orden de echarlo de la finca con la policía. La orden la mandó mister Smith. Y como para todo hay remedio, se autorizó con otra borrachera.

Bueno, fue un día de aquellos cuando dijo a reventar el panadizo. Me monté en la muña y me fui a hacer la ronda por la corta de fruta, que estaba a medio ir y precisaba, y encontré a medio mundo matando la culebra. Los hombres arrojados en los callejones, o platicando entre ellos que ni viejas de vecindario, o simplemente estando por ahí. Los "burrocares" volcados fuera

de la línea y las bestias de tiro dándole gusto al cuerpo con el pasto y hasta merendándose los racimos de banano. Allí sí que se me enojó este hombre:

–Díay, grandes carajos, ¿quién es el que manda aquí? ¿Ustedes o yo? A trabajar se ha dicho.

Entonces me salió al corte uno de aquellos hombres, un nicaragüense que hasta entonces no mataba ni una mosca, por lo Juan Caminando que era:

–Eh, chocho, mira vos, mejor quédate callado. Aquí estamos en huelga.

–¡Qué huelga ni qué maldita la mamá del diablo!-, me broté yo todo en cólera, y hecho una pura nublazón de la mente cogí mi machete y me les fui al cuerpo a los matones de banano, le di a un vástago y lo doblé, le apeé la fruta; doblé el otro y de otro flazo le coseché las nueve manos del racimo-. Si no saben trabajar, aprendan cómo se hace, baboscos-, e iba ya para el tercer vástago, cuando se me arimó un tal Pedro Rojas, cuchillo en mano:



# Cuento

-Deje ya eso usted, oiga.

Y como le replicara ya con el apellido muy subido a la cabeza, otros me cercaron en redondo, y la cosa se me comenzó a poner color de hormiga. "Mundo, Mundo, mejor es que echés mano de tu calma, pues andas con revólver, y acordate de tus tatas difuntos, y de tus hijos, y de que tus manos nunca se han manchado; no vaya a ser que por mandón se te tengan que desgraciar de sangre."

De dónde fue que vino apareciendo entonces Verónico Ramírez, yo no lo sé decir. Pero me llovó como del cielo. El calmó y cogió por su cuenta y riesgo el mando de aquellos hombres, y yo me devolví para la oficina. Allá telefoneé a míster Smith, que oliendo la cosa se había despachado la víspera hacia Limón, le conté cómo estaba el avispero de albarotado, y luego me puse a sostener aquel caballo para que no se me desmandara, platicando con unos y con otros, recomendando sosiego, y hasta contando por ahí, como quien no quiere la cosa, que yo en mis juventudes había jefeadó una huelga en las Minas de Abangares.

Asina sostuve quietos y hasta contentos a todos aquellos linieros.

Uh; qué de hombres tan variados que eran de unos a otros. Los había algo añosos, como yo, y hasta mí, y los había jóvenes, casi chacalines de teta; medianos, titos, bajillos; blancos, morenos, negros. Muy pocos, de veras, los había bien alentados. Patudiconcillos casi todos. Yo les dije, por decir, que mientras llegaban mandadores de la Compañía a encargarse de la finca, no se me pusieran a abundar más de la cuenta, y me tuvieran a mí por uno más de ellos. En la fonda de Pascuala, les conté tamaño cuento, de mis tiempos de desterrado en San Carlos. Carambas; no lo hice mal. Me había sorprendido el toro, como quien dice solo y en media plaza, y aunque de buenas a primeras dije a atolondrarme y

casi caigo en sus cachos, me ayudé de mi experiencia y con buenos modos más la calma de Verónico Ramírez lo fui capeando, capeandito, y vean ustedes, terminé conversando buenamente con todos ellos, en una noche calmosa y tranquila.

Fue al día siguiente, al llegar de Limón gentes extrañas, cuando la situación se fue al despeñadero. No venía míster Smith, que según me dijeron había caído enfermo y lo dejaron en el hospital de la Compañía. Venía un tal míster Gibson con el jelado de míster Sand. Mucho revólver, mucha atañería; y una guardia de veintitantos uniformes. Yo víde relumbrar tanto machete de una parte

y víde relumbrar tanta arma de fuego por la otra, que allí no más me perigné para adentro y me dije: aquí va a haber bochinche. Y asina fue; a poco más, allá te va, se rompió el dique, ya los hombres salidos de sus cauces porque las autoridades habían empezado a maltratarlos, y hubo algunos golpeados, se hicieron bastantes

presos, y los demás cogieron montaña. Yo me acordé de la negra Pascuala y sentí que aquella otra vez había dado en el clavo conmigo. Para esto no tenía yo alma.

Como pude me fui haciendo chiquitico, apoquitándome por ahí para que no me tomaran en cuenta, y apenas encontré un hueco me volví humo por él. Estaba cavioso y muy caído.

Me estaban entrando la mar de dudas.

¿Qué vela tenía yo en este entuerto? Yo no era liniero raso, claro que no, pero tampoco podía jalar los mismos bueyes con aquellos machos gritones. Cogí el revólver y le vacié los tiros.



# Cuento

Llegué al comedero de la negra, mas ya no se hallaba ella allí. Me dijeron que se había metido también en la huelga, y andaba al frente de un grupo como todo un hombre, con todo y su chacalín a cuestas, que para entonces tenía tres años. Hubieron visto el vergüenzón que se me entró por toda mi persona. Hasta la negra Francis, carambas. Con todo y las lenguonadas que se dejaba decir de los linieros.

Cuando a toditico aquello, que hubiera podido arreglarse por las buenas de haber mediado gana de entenderse con los muchachos, se le subió de lleno la sangre a la cabeza, y hubo ya hasta baleados, y se vio el desmán campeando y la barbaridad autorizándose a todo, no me aguanté yo mismo un minuto más, pegué así brinco y me sacudí la albarda de encima. Me fui a buscar a Verónico Ramírez. Supe que se hallaba por el Crique de las Ranas. Llegar hasta allá era amiesgado. Los hombres, ya les cuento, no estaban para bromas; hambrientos, perseguidos. De empezada, no me sirvió de mucho el pañuelo blanco que les mostré. Se me vinieron encima enseñándome los dientes. ¡Machetes los que espíe allí!

—Que se vaya a los infernos ese viejo huelecuescos de la Compañía.

—Qué diablos venís a hacer aquí, sapo, vendido. —Aseino. —Verdugo.

Miré al negro Johnson, tan llevadero siempre. Miré al nica Canales, pendenciero, pero en el fondo buen hombre; y a Juan Méndez, el jorobado; y a Pedro Rojas, Felipe Sánchez, Bernabé Viquez, todos conocidos míos.

—Un momento, muchachos. Suelten ya los insultos. Vengo como amigo.

—No somos amigos, usted lo sabe —dijo Rojas.

—Quién quita que sí, hermano —le dije yo—. Quiero hablar con Verónico.

Y asina poco a poco se fueron amansando, hasta que lo llamaron. Venta serio, y demacrado. Digan que lo mismo que un Cristo en el calvario.

¿No ven que él era el de la responsabilidad allí? Yo no me anduve con entredichos. Fui al grano.

—Verónico; como se han puesto las cosas yo vengo a jugarmeia junto con ustedes. También yo nací con la pata en el suelo. ¡Que se vaya al diablo la Compañía!

Allí entre el muchacho y este viejo de mí, si es que todavía quedaban nubes por lloverse, se limpió todito el cielo. Era, en verdad, apenas un chacalín de veintiún años. Se le empaparon los ojos, y me dio tamaño abrazo. Hubieran oído ustedes qué gritería se armó entre los linieros. A mí castico se me hacen ampollas en la mano de tanto que me la estrecharon uno tras otro. Asina estuvo la cosa. ¡Qué les parece!

Alguna vez les dije que por algo, a estas alturas de mis años, no tengo más de lo que tengo ni soy más que lo que soy. Sabía que faltaba muy poco para que vinieran a sacarnos de allí a balazo limpio.

Ocho días más tarde, en compañía de los muchachos que no estaban heridos y de la negra Francis, nos vimos todos entre rejas en la cárcel de Limón. Allí llegó a saludarme el macho Smith en persona. No, si el hombre tenía sus lados débiles por donde le chorreaba su buen caldo de azúcar. Yo, francamente, creo que no había estado tan enfermo, pues lo noté más coloradote que nunca. Seguro que lo que había hecho era zafarle el buito al temporal de la huelga. Algunos nunca se mojan.

—Carachos, Mundo —me dijo—, de veras que lo siento. A mí se me poner que usted se iba a meter en esto. Yo comprender, amigo. Yo, muellero de joven, en Nueva York. Yo sentir, de veras. Yo no ser malo.

Hombre, qué bonito. Así quién no. Porque mientras a él poco después lo despachaban para Honduras, escaleras arriba con mejor puesto y sueldo redoblado, a mí me tocó regresar a mí nidal de San Jerónimo, desnudo como me había ido para La Línea, para volver a empezar. Y si no es porque a mi prima Eulogia se le ocurre morirse y dejarme el potrero y las cuatro matillas de café, que por pegazón conmigo me legó en testamento, a estas tardanzas de mi vida no sé qué vientos peores me hubieran soplado ni qué otras historias les estuviera contando.

**ACTIVIDAD 1.** Responda las siguientes preguntas. 20pts

Nombre del alumno: \_\_\_\_\_ (Katerin y Eduardo)

Explica el significado de las siguientes expresiones. (Algunas se escuchan todavía en nuestros barrios y escuelas)

| Expresiones en el cuento  | Significado |
|---|-------------|
| "Matar la culebra"  |             |
| "¡Cómo se le han subido los humos!"                                   |             |
| "Uno es de carne flaca"   |             |
| "Socar bien las tuercas"  |             |
| "Cómo sudaba el macho"  |             |
| "Tener pelo de maíz"  |             |
| "Fui al grano"  |             |
| "¡Qué vela tenía yo en este entlerrol"                                |             |
| "Hay paro en el lugar"  |             |
| "Lo que un hueso con hormigas puede echar de jugo y carne a un perro" |             |

### Interpretación

Selecciona la respuesta correcta y marca con una X el paréntesis respectivo.

1. El narrador de "**El gato con zapatos**" es

- ( ) Tata Mundo.
- ( ) Fabián Dobles.
- ( ) Míster Smith.
- ( ) Míster Sand.

2. De acuerdo con el cuento, tata Mundo se caracterizaba por ser

- ( ) joven y rubio.
- ( ) hombre con la mitad del pelo desteñido de blanco y una buena canasta de años.
- ( ) hombre viejo de pelo largo.
- ( ) muy anciano y canoso.

3. A Foreman, el puesto se lo dio

- ( ) Míster Smith.
- ( ) Míster Sand.
- ( ) la negra Pascuala.
- ( ) el mismo Foreman.

Nombre del alumno: \_\_\_\_\_ (Katerin y Eduardo)

4. El lugar donde se desarrolla la historia se ubica en
- un lugar de la bananera en Limón.
  - la casa de Tata Mundo.
  - una soda en el mercado de Limón.
  - la casa de los "machos" Smith y Sand.
5. De acuerdo con el cuento, el "Foreman" es
- un mandador de hombres que da cuentas al extranjero.
  - un cortador de banano exclusivo de la frutera.
  - un mandador de hombres chinos.
  - el asistente de la negra Pascuala.
6. Según la negra Pascuala, Tata Mundo no puede ser "Foreman" porque
- él es un hombre de una sola cara y franco.
  - es un hombre malo e hipócrita.
  - una persona Ingenua.
  - es costarricense y maltrata a los nicaragüenses.
7. Tata Mundo al decir esos "Machos" los describe como
- hombres rubios y extranjeros.
  - hombres muy fuertes.
  - jefes malos con sus trabajadores.
  - hombre rubio costarricense.
8. Tata Mundo regresó a san Jerónimo, donde
- recibió una herencia de su prima Eulogia.
  - recibió una carta de despido.
  - recibió una paliza de los extranjeros.
  - recibió una oferta de matrimonio de la negra Pascuala.
9. La historia termina
- con una reflexión.
  - con una llamada de atención.
  - sentenciosamente.
  - con la huida de los bananeros a San José.
10. La bananera se llamaba
- La Línea.
  - La Fonda.
  - La Odisea.
  - La Gata con Zapatos.



## Guía de trabajo autónomo No.7 Informática Educativa

Educador/a: Yahaira Gamboa Villalobos

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

Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_ Fecha: del 07 al 28 de octubre.



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

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



### 2. Tema de clase

|  |  |
|--|--|
| <b>Indicador</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Clasifica las partes de la computadora entre hardware y software</li> </ul>     |
| <b>Actividad</b><br>Preguntas para reflexionar y responder | <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Sabes cuáles partes de la computadora son hardware o cuál software?</li> </ul> |



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

|                     |  |   |
|---------------------|--|---|
| <b>Indicaciones</b> | <b>I Parte. Conozco que es Hardware y software</b>   |   |
|                     | Las computadoras están formadas por hardware y software y sin ellas <b><u>no pueden funcionar.</u></b> |   |
|                     | <b>Hardware</b>  | <b>Software</b>   |
|                     | <b>Función del hardware:</b> Se encarga de <u>procesar</u> (almacenar y transferir) la información     | <b>Función del software:</b> Se encarga de <u>administrar</u> todos los recursos computacionales. |
|                     | Es todo <b><u>lo que se puede tocar</u></b> (tangible) de la computadora.                              | Es lo que <b><u>NO se puede tocar</u></b> (intangibile) de la computadora.                        |
|                     | Ejemplo los <b>dispositivos de entrada y salida</b> como los que se ven en la siguiente tabla.         | Ejemplo los <b>programas y aplicaciones</b> como los que se ven en la siguiente tabla.            |

| Hardware  |   |   | Software   |  |   |
|---|---|---|--|--|---|
| <b>Monitor</b><br>   | <b>Teclado</b><br>   | <b>Ratón</b><br>       | <b>Windows</b><br> | <b>Android</b><br><br>ANDROID | <b>Apple</b><br>     |
| <b>Impresora</b><br> | <b>Audífonos</b><br> | <b>Disco duro</b><br>  | <b>Office</b><br>  | <b>Facebook</b><br>           | <b>WhatsApp</b><br>  |
| <b>Parlantes</b><br> | <b>Micrófono</b><br> | <b>Cámara</b><br>      | <b>YouTube</b><br> | <b>Twitter</b><br>            | <b>Instagram</b><br> |
| <b>CD o DVD</b><br> | <b>Escáner</b><br>  | <b>Llave maya</b><br> | <b>Teams</b><br>  | <b>Chrome</b><br>            | <b>Fortnite</b><br> |

**II Parte. Pongo en práctica lo aprendido.**

Con ayuda de la información anterior, lea la pregunta y marque con una equis (X) la respuesta correcta.

- ¿Qué es **hardware**?
  - Lo que puedo ver (tangible)
  - Lo que suena
  - Lo que NO puedo ver (intangibile)
- ¿Cual es la función del hardware?
  - Procesar la información
  - Que se vea bonito
  - Cuidar la computadora
- ¿Qué es **software**?
  - Lo que NO se puedo ver (intangibile)
  - Lo que suena
  - Lo que se puedo ver (tangible)
- ¿Cual es la función del software?
  - Administrar los recursos de la computadora
  - Hacer hojas
  - Cuidar el mouse

Encierre en un círculo los dispositivos, es decir, todo lo que es **Hardware**, lo que sí se puede tocar de la computadora.

Llave maya



Ratón o Mouse



Cámara Web



Micrófono



Windows



Android



Apple



Twitter



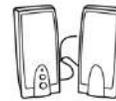
Impresora



Audífonos



Parlantes



Teclado



Office



Facebook



WhatsApp



YouTube



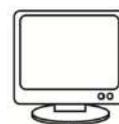
Escáner



Disco duro



Monitor



CD o DVD



Teams



Chrome



Fortnite



Instagram



Ahora encierre en un círculo los programas o las aplicaciones, es decir, lo que es **Software**, todo lo que NO se puede tocar de la computadora.

Llave maya



Ratón o Mouse



Cámara Web



Micrófono



Windows



Android



Apple



Twitter



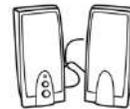
Impresora



Audífonos



Parlantes



Teclado



Office



Facebook



WhatsApp



YouTube



Escáner



Disco duro



Monitor



CD o DVD



Teams



Chrome



Fortnite



Instagram



## Guía de trabajo autónomo # 7

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

|  |
|--|
| Regional de San Carlos<br>Centro Educativo: Liceo Boca de Arenal<br>Educador/a: Danny Aguilar Canales<br>Estudiante:<br>Nivel: Decimo año<br>Asignatura: Educación física<br>Indicador: Realiza movimientos continuos con secuencia rítmica de acuerdo a su capacidad individual |
|--|



### 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 y música clásica relajante |
| Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar | Espacio de aproximadamente 2 metros cuadrados.<br>Limpio y desinfectado.                           |
| Tiempo en que se espera que realice la guía              | 30 minutos de actividad física mínimo dos veces por semana   |



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

|              |   |
|--------------|---|
| Indicaciones | 1- Seguir la ficha que se adjunta en el apartado "Actividad".<br>2- Ejecutar la actividad propuesta mínimo dos veces a la semana. |
|--------------|---|



|   |   |
|---|---|
|   | <p>3- Enviar una vez por semana la evidencia gráfica a través de Microsoft Teams, en el Menú "Tarea", en la tarea asignada para cada GTA. En caso de tener inconvenientes, comunicarse con su profesor (a) respectivo.</p> <p>4- La evidencia gráfica deben ser fotografías por actividad.</p> <p>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.</p> <p>6- En el caso de material impreso, debe presentarse la GTA con la firma del encargado (a) legal autenticando que el trabajo se desarrolló adecuadamente, y entregarlo a la institución la fecha establecida por la dirección.</p> <p>Correos electrónico:<br/><a href="mailto:danny.aguilar.canales@mep.go.cr">danny.aguilar.canales@mep.go.cr</a><br/><a href="mailto:dannyagui@gmail.com">dannyagui@gmail.com</a><br/>numero telefónico : 8854-02-28</p> |
| Actividad<br><br>Preguntas para reflexionar y responder | <ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Que beneficios trae el yoga?</li><br/><li>• ¿Quienes lo pueden practicar?</li><br/><li>• ¿Se puede practicar sin instructor?</li><br/><li>• ¿ Que el karma en el yoga?</li></ul>   |



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

|              |   |
|--------------|---|
| Indicaciones | 1. Realice la siguiente rutina de calentamiento y estiramiento según la ilustración por 20 segundos cada ejercicio. |
|--------------|---|



2. Realice la siguiente rutina de yoga , apoyándose en la ilustraciones , cada ejercicio deberá durar 30 segundos, y el estudiante deberá hacer uso de música clásica o relajante a la hora de realizar las rutinas(música de arpa, piano, sonidos de la naturaleza o música para meditación ) todas estas la puede encontrar en youtube.  
 Sino dispone de internet realizar la rutina en un lugar abierto y sin sonidos distractores únicamente sonidos de la naturaleza.



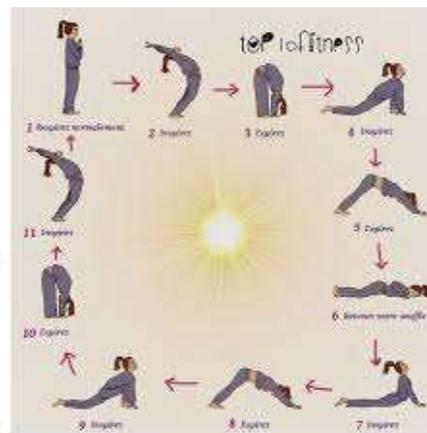
## SECUENCIA DE YOGA PARA EMPEZAR EL DÍA



COLONIK center



## 6 posturas para principiantes





|   |   |
|---|---|
|   |   |
| <p>Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse</p> | <p>¿ considera la yoga facil de realizar? <input type="checkbox"/> thumbs up <input type="checkbox"/> thumbs down</p> <p>¿ le gusta la yoga como ejercicio? <input type="checkbox"/> thumbs up <input type="checkbox"/> thumbs down</p> |

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

|  |
|--|
| <p><b>“Autoevalúo mi nivel de desempeño”</b></p> <p>Al terminar por completo el trabajo, autoevalúo el nivel de desempeño alcanzado.</p> |
| <p>Escribo una equis (X) en el nivel que mejor represente mi desempeño alcanzado en cada indicador</p>                                   |



| Indicadores del aprendizaje esperado  | Niveles de desempeño |            |          |
|---|----------------------|------------|----------|
|   | Inicial              | Intermedio | Avanzado |
| Considerando su desempeño dentro de la rutina cual considera que es su nivel físico |                      |            |          |
| Cual es su nivel en el yoga   |                      |            |          |

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  
 Docente: Walter Brenes Martínez  
 Nivel: 10-5  
 Asignatura: **Artes Industriales**

**Aprendizaje individual o colectivo por evaluar:**

Reparación de daños y ajustes de la bicicleta.

**Instrucciones:**

Con el fin de avanzar en temas de reparación y ajustes de la bicicleta, realice las actividades que se indican a continuación.

**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>• Cuaderno, calculadora, lápiz, lapicero</li> <li>• La ficha del sistema de medición para las conversiones que trabajamos en clase</li> <li>• Calculadora o tablas de multiplicar</li> <li>• Utilice el material de apoyo para realizar el siguiente trabajo.</li> </ul> |
| Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar | Espacio cómodo según la preferencia de cada estudiante y las posibilidades en el hogar.  |
| Tiempo en que se espera que realice la guía              | 80 minutos   |



**Aprendo.**

**Actividad: Reparación de daños y ajustes de la bicicleta.**

Indicaciones:

Paso#1. Lea cuidadosamente el recuadro sobre Reparación y ajustes, subraye palabras que no entienda, para ampliar su conocimiento busque su definición en el diccionario, en internet o bien apóyese en el material informativa del recuadro y anótelas en portafolio de evidencias (folder de Artes Industriales).

Paso#2. Comente con sus familiares sobre la importancia de realizar tempranamente los ajustes necesarios a la bicicleta y conteste en el portafolio de evidencias las preguntas que se encuentran al final del recuadro.

**Reparación de daños y ajustes de la bicicleta.**

**Sistemas de dirección de la bicicleta:**

El sistema de dirección debe ser suave y bajo ninguna razón debe trabarse o ser muy duro para evitar un accidente.



### **Sistema de suspensión de la bicicleta:**

En este sistema se debe revisar:

- a- El ajuste de las válvulas
- b- La presión de las cámaras de aire
- c- La viscosidad y temperatura del aceite

Llantas con neumático: Cuando se repara un neumático se debe estar completamente seguro de que cuando se instale en el aro la misma esté libre de objetos que puedan dañar nuevamente el neumático reparado o nuevo.



### **Sistema de transmisión**

La cadena de la transmisión.

La vida útil de una cadena la determina el grado de estiramiento que la misma tiene.



### **Sistema de frenos**

La compatibilidad de los materiales entre la cinta del aro y los tacos de freno debe ser tal que soporte muchas frenadas gastándose los tacos y no la cinta del aro sin producir ruidos ni olores fuertes. Por lo tanto, los tacos son los que se deben cambiar según sea su desgaste.



### **Sistemas de resistencia de la bicicleta:**

Estos sistemas normalmente utilizan una perilla con trinquete que le permite al usuario tensar la banda o aplicar constantemente una presión a las pastillas de freno o banda sin tener que accionar el control de resistencia, tanto la banda como las zapatas se desgastan y deben ser reemplazadas cada cierto tiempo.

Conteste en su portafolio de evidencias (folder de Artes Industriales) luego enviar evidencia vía virtual o en físico dependiendo del escenario en el cual se encuentre de lo que se solicita a continuación:

1. ¿Cómo debe ser el sistema de dirección de una bicicleta?
2. ¿Qué se debe revisar en el sistema de suspensión?
3. En el sistema de transmisión ¿Qué determina la vida útil de una cadena?
4. En el sistema de frenos ¿Cuál es la parte que se debe cambiar según sea su desgaste?

5. En el sistema de resistencia (piñones, cadena, ejes, pasador y plato) hay dos piezas que se deben cambiar cada cierto tiempo que dependerá del uso, ¿Cuáles son?
6. ¿Cuál es la importancia de realizar estos ajustes periódicamente?

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

|  |   |
|--|---|
| <b>Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender</b>   |   |
| Reviso las acciones realizadas <b>durante</b> la construcción del trabajo.<br>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?   |       |
| <b>Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender</b>   |   |
| Valoro lo realizado <b>al terminar</b> por completo el trabajo.<br>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?  |   |

**Rúbrica de nivel de desempeño**

| Indicadores del aprendizaje esperado  | Nivel de desempeño   |   |   |
|---|--|---|---|
|   | Inicial  | Intermedio  | Avanzado  |
| Identifica los principales daños y ajustes que se le deben realizar a la bicicleta. | Menciono aspectos que forman parte de un problema por daños en la bicicleta.<br><br><input type="checkbox"/> | Brindo particularidades acerca de los aspectos básicos que forman parte de un problema por daños.<br><br><input type="checkbox"/> | Indico de manera específica los aspectos básicos para realizar los ajustes a la bicicleta y prevenir los principales daños.<br><br><input type="checkbox"/> |

Lic. Allan Jiménez Quirós

Estudiante: \_\_\_\_\_ Sección 10-4 Fecha de \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_

**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>• lapicero</li> </ul>   |
| Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar | El lugar debe ser iluminado y ventilado, que tenga espacio para la movilización.<br>Lavarse las manos con agua y jabón antes y después de realizar el trabajo. |
| Tiempo en que se espera que realice la guía              | Semana 1   |

**2. Voy a aprender.**

|   |  |
|---|--|
| Indicaciones  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Preparo el espacio para el desarrollo de la actividad</i></li> <li>• <i>Quito objetos que me puedan desviar la atención</i></li> <li>• <i>Realizo la actividad</i></li> <li>• <i>Realizo la autoevaluación.</i></li> </ul>   |
| Actividad<br>Preguntas para reflexionar y responder | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Aprendizaje esperado</b><br/>Reconoce y contextualiza los principios modernos en las manifestaciones artísticas utilizando medios artísticos.</li> <li>• Utiliza la técnica del <i>collage</i> en la producción de ejercicios artísticos relacionados con la expresión personal</li> </ul> |

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

|              |   |
|--------------|---|
| Indicaciones | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Después de tener un espacio adecuado para el desarrollo de la actividad y los materiales listos.</i></li> <li>• <i>En la primera semana vamos a conocer un poco sobre el maravilloso mundo del collage, realizamos la lectura y contestamos las siguientes preguntas</i></li> </ul> <p><b>1. Según la lectura podemos definir que el collage es</b></p> |
|--------------|---|

---

---

---

**2. Según la lectura podemos definir que para realizar un collage se pueden utilizar materiales como**

---

**3. Dos tendencias que implementaron el collage en el siglo XX son**

**Marque con una x la respuesta que corresponde a la definición**

**Lea la siguiente definición**

**Aquellas obras en que los objetos incrustados no sólo cumplen un papel bidimensional (largo y ancho), o sea, no sólo forman parte del cuadro, sino que proponen una experiencia tridimensional, con profundidad, textura y perspectiva**

- La definición anterior corresponde a la que tipo de collage
  - a. Collage en Mosaico
  - b. Collage Tridimensional
  - c. Colla en Rejilla

**4. Lea la siguiente definición**

**Un conjunto enorme de imágenes u objetos diminutos son dispuestos de manera tal que, al alejarse, se reproduce una imagen mayor que los engloba y que es, a su vez, una figura reconocible: un retrato, un paisaje, entre otros.**

- La definición anterior corresponde a la que tipo de collage

- a. Collage de Fotos
- b. Collage de Mosaico
- c. Collage de Rejillas

**5. Lea la siguiente definición**

**Aquellos que emplean únicamente fotografías para componer una obra que combine fragmentos de una con trozos de otra, a la usanza de las fotonovelas del siglo XX. Las fotografías se superponen unas a otras, se combinan entre sí y no respetan sus bordes naturales.**

- La definición anterior corresponde a la que tipo de collage
  - a. Collage de Rejillas
  - b. Collage Tridimensional
  - c. Collage de Fotografía

**6. Lea la siguiente definición**

**Este tipo de collages son más respetuosos de un orden geométrico y emplean matrices para ordenar sus elementos, dando así una sensación global o de conjunto que tiende a lo estable, en lugar de al caos.**

- La definición anterior corresponde a la que tipo de collage
  - a. Collage de Rejillas
  - b. Collage de Fotografía
  - c. Collage de Mosaico
  - d.

Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse

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

## 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>• Hoja Blanca</li><li>• Tijeras</li><li>• Goma</li><li>• Periódicos</li><li>• Revistas</li><li>• hojas de colores</li><li>• Lápiz</li></ul> |
| Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar | El lugar debe ser iluminado y ventilado, que tenga espacio para la movilización.<br>Lavarse las manos con agua y jabón antes y después de realizar el trabajo.                    |
| Tiempo en que se espera que realice la guía              | Semana 2  |



## 2. Voy a aprender.

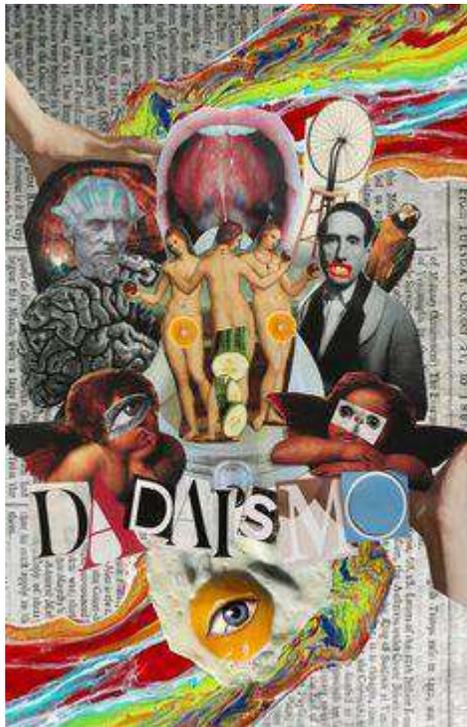
|   |  |
|---|--|
| Indicaciones  | <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Preparo el espacio para el desarrollo de la actividad</i></li><li>• <i>Quito objetos que me puedan desviar la atención</i></li><li>• <i>Realizo la actividad</i></li><li>• <i>Realizo la autoevaluación.</i></li></ul>  |
| Actividad<br><br>Preguntas para reflexionar y responder | <ul style="list-style-type: none"><li>• Aprendizaje esperado<br/>Reconoce y contextualiza los principios modernos en las manifestaciones artísticas utilizando medios artísticos.</li><li>• Utiliza la técnica del <i>collage</i> en la producción de ejercicios artísticos relacionados con la expresión personal</li></ul> |

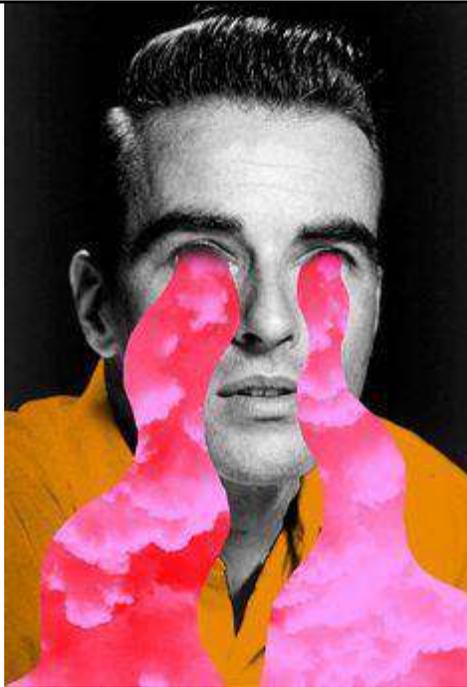


## 3. Pongo en práctica lo aprendido en clase

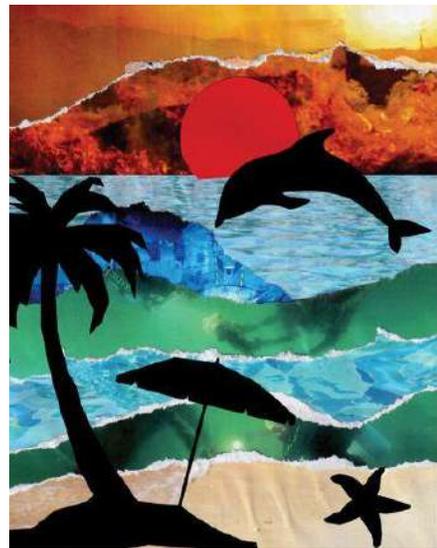
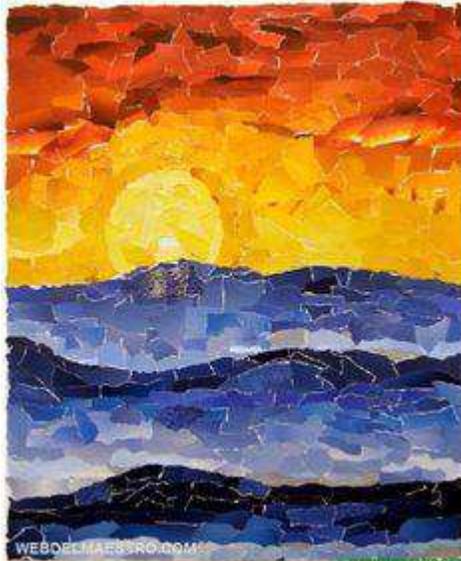
|              |   |
|--------------|---|
| Indicaciones | <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Después de tener un espacio adecuado para el desarrollo de la actividad y los materiales listos.</i></li></ul> |
|--------------|---|

- En una hoja blanca desarrollaremos un collage, en donde se refleje mis emociones a través del collage.
- Voy a tomar recortes de periódico, revistas, papeles de colores y realizare 1 collage en donde representemos como el ser humano convive con la sostenibilidad del planeta, para esto voy a buscar recortes de periódico y de revistas y creare un trabajo en donde se aprecie lo solicitado, tomando en cuenta que esté debe tener una coherencia lógica.
- En caso de no tener revistas o periódicos puede utilizar hojas de colores y realizar un dibujo que sea bajo el tema el hombre y el medio ambiente y debe de intervenirlo con pedacitos de papales de colores, dando de esta manera color a la obra.





*Ejemplo de rasgado de papel*



- *Debe de trabajar el fondo con la técnica de collage*
- *Cuando esté terminado, con la ayuda de un pincel, se debe aplicar una capa de agua goma a las dos obras y dejar secando*

Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse

- *¿Leí las indicaciones de la actividad?*
- *¿El proceso realizado se realizó de manera idéntica a la manera en que se realizó en la clase o, al trabajar de manera autónoma, le introduje cambios?*
- *¿Qué resultados obtuve?*

- ¿Qué sabía antes de estos temas y qué sé ahora?
- ¿Qué puedo mejorar de mi trabajo?
- ¿Cómo le puedo explicar a otra persona lo que aprendí?

## AUTOREGULACION

**Este espacio es de auto reflexión del estudiante. Debe completarlo obligatoriamente**

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?   | Si _____<br>No _____ |
| ¿Subrayé las palabras que no conocía?   | Si _____<br>No _____ |
| ¿Busqué en el diccionario o consulté con un familiar el significado de las palabras que no conocía? | Si _____<br>No _____ |
| ¿Me devolví a leer las indicaciones cuando no comprendí qué hacer?                                  | Si _____<br>No _____ |

**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?   | Si _____<br>No _____ |
| ¿Revisé mi trabajo para asegurarme si todo lo solicitado fue realizado? | Si _____<br>No _____ |
| ¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé?                       | Si _____<br>No _____ |

Explico ¿cuál fue la parte favorita de mi trabajo?:

¿Qué puedo mejorar la próxima vez que realice una Guía de Trabajo Autónomo?:

# Collage

## ¿Qué es el collage?

Se denomina collage (del francés *coller*, que traduce "pegar") a una técnica artística consistente en la construcción de obras plásticas mediante la aglomeración o conjunción de piezas o recortes de distinto origen, dándoles un tono unificado. En otras palabras, **se trata de armar una obra con pedacitos obtenidos de otras fuentes.**

El collage **es típico de la pintura**, pero también es posible emplear sus principios en la música, fotografía, cine, literatura o videoclip. En el caso de las artes plásticas, suele echarse mano como materia prima para un collage a fotografías, ilustraciones, periódicos, revistas, madera, piel, objetos cotidianos, etc.

El collage **fue empleado por numerosas tendencias artísticas del siglo XX**, sobre todo por las vanguardias históricas de principio de siglo: el Futurismo, el Cubismo, el Dadaísmo, el Surrealismo, el Constructivismo, etc.

Entre algunos de los artistas más conocidos por su incursión en el collage tenemos a: Marcel Duchamp, Max Ernst, Kazimir Malevich, Henri Matisse, Pablo Picasso, Robert Pollard, Man Ray, Larry Rivers, Antonio Berni y muchos más.

## Tipos de collage

No existe una clasificación propiamente dicha del collage, ya que es una técnica diversa. Pero podemos intentar una atendiendo a las características de la obra acabada:

- **Collage tridimensional.** Aquellas obras en que los objetos incrustados no sólo cumplen un papel bidimensional (largo y ancho), o sea, no sólo forman parte del cuadro, sino que proponen una experiencia tridimensional, con profundidad, textura y perspectiva.
- **Collage de fotos.** Aquellos que emplean únicamente fotografías para componer una obra que combine fragmentos de una con trozos de otra, a la usanza de las fotonovelas del siglo XX. Las fotografías se superponen unas a otras, se combinan entre sí y no respetan sus bordes naturales.
- **Collage en rejilla.** Este tipo de collages son más respetuosos de un orden geométrico y emplean matrices para ordenar sus elementos, dando así una sensación global o de conjunto que tiende a lo estable, en lugar de al caos.
- **Collage en mosaico.** Un conjunto enorme de imágenes u objetos diminutos son dispuestos de manera tal que, al alejarse, se reproduce una imagen mayor que los engloba y que es, a su vez, una figura reconocible: un retrato, un paisaje, entre otros.

Fuente: <https://concepto.de/collage/#ixzz6W6M0aCLk>

## VII Guía de trabajo autónomo PLAN NACIONAL

**Centro educativo:** Liceo Boca de Arenal  
**Asignatura:** Educación para el hogar-Cocina  
**Docente:** Lcda. Sara Ávila Paniagua  
**Nivel:** Décimo

**Fecha:** 16/09/20 al 07/10/20

**Nombre del estudiante:** \_\_\_\_\_

### 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, material impreso enviado por la docente.</li> <li>• Lectura del material aportado en la guía por dos semanas.</li> <li>• Compañía de un familiar para que me ayude a dar lectura al texto.</li> <li>• Puede hacer uso del internet para indagar sobre el tema a desarrollar.</li> </ul>  |
| Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar | <p>Para realizar dicha guía debe considerar lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elija un lugar que le permita concentrarse, con buena iluminación y poco ruido.</li> <li>• Tome en cuenta el equipo o materiales que necesita para la realización de la guía, así evitara estar levantándose constantemente.</li> <li>• Elija una hora del día que favorezca el aprendizaje.</li> </ul> |
| Tiempo en que se espera que realice la guía              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 60 minutos por semana.</li> <li>• Guardo los trabajos realizados en su folder para entregarlos a la docente el día que se le solicite.</li> </ul>   |

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

|   |  |
|---|--|
| Indicaciones                            | <p>Leo cuidadosamente todo el texto para que puedas resolver las actividades propuestas por la docente.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El tema expuesto a continuación es sobre:<br/><b><u>El concepto de leche, composición y sus características.</u></b></li> <li>• Solicito ayuda de un adulto o familiar para que le ayude a desarrollar las actividades y consulte a la docente si tiene alguna duda.</li> <li>• Enviar evidencia del trabajo realizado por WhatsApp o de manera físico.</li> </ul>  |
| Preguntas para reflexionar y responder. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Conoce usted cual es la materia prima que se utiliza en la elaboración de productos lácteos?</li> <li>• ¿Conozco los beneficios nutritivos que proporciona consumir leche?</li> <li>• ¿Debo incluir en el desayuno yogurt, queso, frutas, cereales?</li> <li>• ¿Puedo determinar algunas características nutricionales que contiene la leche?</li> <li>• ¿Cómo le puedo explicar a otra persona lo que aprendí?</li> <li>• Busco en el diccionario las palabras que no conozco vienen subrayadas en el texto.</li> </ul> |

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

|  |   |
|--|---|
| Indicaciones<br><br>Lectura del tema en estudio. | <p>Lea y analice los siguientes conceptos.</p> <div data-bbox="446 394 1507 436" style="background-color: yellow; text-align: center;"><b>CONCEPTO DE LECHE</b></div> <p>La leche es uno de los pilares de la dieta del ser humano, debido a la riqueza y variedad de sus elementos nutritivos. Por eso es tan necesaria, tanto en épocas de desarrollo (infancia y edad escolar), como en otras situaciones biológicas: cuando el organismo padece enfermedades.</p> <p>La calidad de la leche se define por sus aspectos <b>químicos, microbiológicos y organolépticos</b> (color, sabor, olor, aspecto), así como por su valor nutritivo.</p> <p>La leche y sus derivados poseen unas magníficas cualidades nutritivas. Son alimentos especialmente ricos en proteínas y calcio de fácil asimilación, nutrientes muy importantes en etapas de crecimiento y desarrollo, y también para el mantenimiento de la masa ósea y muscular del ser humano.</p> <div data-bbox="901 924 982 1060" style="text-align: center;"></div> <div data-bbox="446 1056 873 1123" style="background-color: #f4a460; text-align: center;"><b>COMPOSICIÓN Y ENERGÍA DE LA LECHE</b></div> <p>Varían en función de la especie animal, la raza, la genética animal, la alimentación, el número de ordeños diarios, edad. Las proteínas más importantes de la leche son la <u>caseína</u> y las proteínas del suero.</p> <p>La caseína es la proteína más abundante de la leche, representa aproximadamente entre el 77 % y el 82 % de sus proteínas totales esta propiedad se aprovecha para la producción de queso y cuajada. De las proteínas del suero de la leche, las más importantes son la <u>lactoalbúmina</u> y <u>lactoglobulina</u>.</p> <p>El contenido graso de la</p> |
|--|---|

leche es muy variable, la leche comercial se divide en función del contenido de grasa, en enteras, semidesnatadas y desnatadas.

La leche contiene un bajo número de minerales, los más importantes son el calcio, sodio, potasio y magnesio.

Las vitaminas se encuentran en la leche en pequeñas cantidades, pero tienen una gran importancia. (son las vitaminas A, B1, B2, C y D).

Las vitaminas A y D son solubles en grasa, mientras que el resto son solubles en agua. En leches desnatadas, al eliminar la materia grasa se pierden las vitaminas A y D.



## PRODUCTOS LÁCTEOS

El valor nutritivo de los productos lácteos depende del proceso tecnológico al que se han sometido.

Los derivados lácteos tienen la ventaja de mejorar las condiciones de absorción del calcio, aportan proteínas de alto valor biológico, equiparables a las de los pescados, carnes y huevos en nuestra dieta.

Las personas que no pueden tomar leche o ciertos derivados de la leche disponen en la actualidad de productos lácteos especiales adaptados a distintas necesidades (leche y yogur sin lactosa, queso hiposódico).

**La leche es una mezcla en equilibrio de los diferentes componentes se preparan mediante alteraciones de las relaciones entre los componentes: por eliminación de agua (leche evaporada o en polvo).**



**Por precipitación de algunos componentes (queso, cuajada) o por modificación química (yogur, leche fermentada).**



Indicaciones

Actividad  
Semana # 1

## ACTIVIDAD DE EVALUACIÓN:

**RECUERDA**



- El desayuno es la comida más importante del día.
- Tiene que incluir leche o derivados (yogures, queso...), fruta y cereales.
- Desayuna con tranquilidad, tómate tu tiempo y hazlo sentado.



Rodea con un círculo los alimentos que son más adecuados para desayunar.



Indicaciones

Actividad  
Semana # 2

### PRACTICA PARA EVALUAR:

- A. **Indicaciones:** Identifico en las siguientes imágenes productos elaborados a base de leche y elabore un collage.
- B. Coloco dentro del cuadro la opción correcta.
- C. Puedo recortar las imágenes del anexo # 1



Actividad  
Semana# 2

### ACTIVIDAD DE EJECUCIÓN:

Elabore con la ayuda de un adulto o familia una bebida saborizada preparada con leche semidescremada, azucarado o no, puedes utilizar alguna fruta de su preferencia.

Debes enviar fotos o video elaborando la receta como evidencia.

#### 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 detenidamente cada una de las partes de la guía de trabajo dada por el docente. | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| ¿Investigué más información que me ayudara a entender las actividades a desarrollar | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Comprendí los conceptos que se me dieron en esta guía de trabajo.                   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Revisé el trabajo para asegurarme si todo lo solicitado fue realizado.              | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |

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

Valoro lo realizado al terminar por completo el trabajo. Marca una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas

|   |   |
|---|---|
| ¿Utilicé toda mi creatividad para realizar mi trabajo?  | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Reconoce acertadamente las características de la leche y su composición.  | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| ¿Identifica sin error la materia prima utilizada para elaborar productos lácteos?   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| Explico ¿Cuál fue la parte favorita del trabajo?<br>¿Qué puedo mejorar, la próxima vez que realice la guía de trabajo autónomo? |   |

#### PARA DOCENTE VII GTA.

Al terminar de realizar mi trabajo de la guía autónoma semana 1 y 2 autoevaluó el nivel de desempeño (Inicial, Intermedio, avanzado) alcanzado.

##### AUTOEVALUO MI NIVEL DE DESEMPEÑO ALCANZADO

Marco con una ( X ) encima del nivel que mejor represente mi desempeño en cada indicador

| Indicadores del Aprendizaje esperado | Niveles de desempeño |            |          |
|--------------------------------------|----------------------|------------|----------|
|                                      | Inicial              | Intermedio | Avanzado |
|                                      |                      |            |          |

|  |  |   |  |   |
|--|--|---|--|---|
|  | Describir el concepto de leche, su composición y características organolépticas. | Menciona conceptos básicos sobre productos lácteos y sus características organolépticas.<br>( ) | Resalto conceptos básicos e ingredientes utilizados en la elaboración de productos lácteos.<br>( ) | Elaboro productos lácteos utilizando diferentes materias primas.<br>( ) |
| <p>Firma del encargado que acompañó y apoyó al estudiante en la realización de los trabajos asignados durante la semana.</p> <p>_____.</p> |  |   |  |   |

### ANEXO # 1: Imágenes para recortar





**Self-Study Guide**

**GTA #7**

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

Centro Educativo/ **School Name:** Liceo Boca de Arenal  
 Educador/a **Teacher:** Juanita Godínez C  
 Nivel/ **Level:** 10-4  
 Asignatura/ **Subject:** English  
 Date: Fecha: **Del 16 Setiembre al 07 de octubre**

Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_

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

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

|   |  |
|---|--|
| Materiales o recursos que voy a necesitar/<br><b>Materials needed</b>                               | <i>Suggested materials:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Notebook, pencil, pen, eraser, highlighters, scissors, glue, recycled cardboard, etc.</li> <li>• Look for all materials you have at home that can be recycled. Don't go out to find any material. Use what you have at home.</li> <li>• Self- study guide #7</li> <li>• Computer &amp; Internet access if possible</li> </ul> |
| Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar/<br><b>Conditions of the place to work</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Work in a place where you do your assignments and homework daily.</li> </ul>  |
| Tiempo en que se espera que realice la guía/<br><b>Expected time to work this self-study guide</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• This self-study guide will take you 120 minutes to be completed.</li> </ul>   |



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

|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| Indicaciones /<br><b>Instructions</b> | Dear student,<br><br>The following tasks will help you reinforce information about My family's grocery list, related to the Scenario: Checking things off a shopping list. |
|---------------------------------------|--|



Actividad /  
**Activity**

Preguntas para reflexionar y responder  
**Questions to reflect on and answer**

**What is your sister's/brother's favorite food?**  
¿Cuál es la comida favorita de su hermana o hermano?

**How many people eat food in your house?**  
¿Cuántas personas comen en su familia?



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

Indicaciones /  
**Instructions**

**Task 1. Ask and answer the following questions to complete the chart (Preguntar y responder las siguientes preguntas).**

**Do you like to go to the supermarket? ¿Te gusta ir al supermercado?**

\_\_\_\_\_

**Do you like to go shopping? ¿Te gusta ir a comprar?**

\_\_\_\_\_

**What's your favorite dish? ¿Cuál es tu platillo favorito?**

\_\_\_\_\_

**What's your favorite meat? ¿Cuál es tu carne favorita?**

\_\_\_\_\_

**What's your favorite seafood? ¿Cuál es tu pescado favorito?**

\_\_\_\_\_

**TASK 2. Translate vocabulary about meat, poultry and seafood ( Traduzca el vocabulario acerca de carnes rojas, carnes blancas y mariscos)**

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| <br><b>beef</b>          | <br><b>sausages</b>     | <br><b>bacon</b>           | <br><b>ground beef</b>   |
| <b>MEATS / RED MEAT/ Carnes/ Carnes rojas</b>   |  |   |   |
| <br><b>whole chicken</b> | <br><b>chicken legs</b> | <br><b>chicken breasts</b> | <br><b>chicken wings</b> |
| <b>POULTRY / WHITE MEAT Aves/ Carne Blanca</b>  |  |   |   |



|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| <br><b>Tuna</b> | <br><b>lobster</b> | <br><b>shrimp</b> | <br><b>salmon</b> |
| <b>SEAFOOD / FISH</b>  |   | <b>mariscos/ pescado</b>  |  |

**Task 3.** Practice the following conversation. And write what food are mention in the conversation: **Practique la conversación, escriba los alimentos que se mencionan en la conversación y investigue su significado en español.**

\_\_\_\_\_ :

\_\_\_\_\_ :

\_\_\_\_\_ :

At the Store:

**A:** Good afternoon!

**B:** Hello! How are you?

**A:** I'm great, thanks. I need to check some things off my grocery list.

**B:** How can I help you?

**A:** Do you have some **lettuce**?

**B:** Yes, here is a head of lettuce. Anything else?

**A:** Do you have any **avocados**?

**B:** No, I don't have any avocados. Anything else? **A:** I need to buy some **oranges**.

**B:** We have oranges here. How many do you need?

**A:** 5! One for each member of my family.

**B:** Anything else?

**A:** No, thank you!

**B:** Okay, the total cost is three dollars and fifty cents.

**A:** Here is three dollars and fifty cents.

**B:** Thank you! Have a good afternoon! **A:** See you later!



**Grammar:**

**Simple Present Auxiliaries**

|  |                             |  |                       |
|--|-----------------------------|--|-----------------------|
| $\left\{ \begin{array}{l} \text{He} \\ \text{She} \\ \text{It} \end{array} \right\}$ | does<br>does not<br>doesn't | $\left\{ \begin{array}{l} \text{I} \\ \text{We} \\ \text{They} \\ \text{You} \end{array} \right\}$ | do<br>do not<br>don't |
|--|-----------------------------|--|-----------------------|

- I don't buy food.
- He doesn't buy food.
- We don't eat meat.
- It doesn't eat meat.
- You don't cook.
- She doesn't cook.

**Question**

Do/Does + subject + verbs + complement + ?

- Do you like shopping?  
-Yes, I do/ No, I don't
- Does Luis go to the supermarket?  
-Yes, he does/ No, he doesn't

**TASK 4.** Read the dialogue and complete the conversation with the correct auxiliary, Do or Does (**Lea el dialogo y complete los espacios en blanco con uso correcto de los auxiliares Do or Does**).

**Danna:** \_\_\_\_\_ you usually go to the super market Paola?  
**Paola:** Yes, but I \_\_\_\_\_ not go away as my mom \_\_\_\_\_.

**Danna:** \_\_\_\_\_ she often make a grocer y list?  
**Paola:** Yeah, she always \_\_\_\_\_.

**Danna:** What about you? \_\_\_\_\_ you make a grocery list?  
**Paola:** No, I \_\_\_\_\_. I never make the list.

**Danna:** Oh, why?  
**Paola:** Well! I forget to do it. Most of the time, I go to buy just what I think need to buy. Sometimes, I bring unnecessary things. Is it an expensive idea, right?

**Danna:** Maybe! But I forget to make the list, so when it is time to  
**Paola:** go to the supermarket I never have it. What about you, Danna? \_\_\_\_\_ you make a grocery list?

**Danna:** Sometimes. Most of the time I go by the kitchen and look what it is necessary to get at the grocery store.  
**Paola:** I think, it is complicated to have the list on time.



**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.**

¿Leí las indicaciones con detenimiento?  
**Did I read the instructions carefully?**



¿Subrayé las palabras que no conocía?  
**Did I underline the words that I didn't understand?**



¿Busqué en el diccionario o consulté con un familiar el significado de las palabras que no conocía?  
**Did I use the dictionary or asked a relative about the meaning of the words that I didn't understand?**



¿Me devolví a leer las indicaciones cuando no comprendí qué hacer?  
**Did I read the instructions again when I didn't understand what I had to do?**



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

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

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

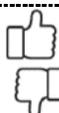
¿Leí mi trabajo para saber si es comprensible lo escrito o realizado?  
**I proofread what I did in my self-study guide.**



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



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





Explico ¿Cuál fue la parte favorita del trabajo?

**What was the favorite part of this work?**

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

**What can I improve the next time I work on the self study guide?**

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

# Guía de trabajo autónomo N° 7

**Orientación.** Prof. Dayan Villalobos Agüero.

**Fecha:** Del 16 de Setiembre al 07 de Octubre

**Nivel:** \_\_\_\_\_ **Sección:** \_\_\_\_\_

**Nombre del estudiante:** \_\_\_\_\_

## INDICADORES DEL APRENDIZAJE ESPERADO

- Identifica las áreas de conocimiento y opciones educativas, tomando en cuenta sus intereses, aptitudes, valores y metas con perspectiva de género.



### 1. Me preparo para resolver la guía

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

**Materiales o recursos que voy a necesitar.**

- Guía de trabajo Autónoma
- Lápiz, Lapicero
- Cuaderno.
- Hojas blancas.
- Celular u Computadora.

**Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar.**

- Puede realizarse en la comodidad de un sillón, mesa de la casa con su respectiva silla.
- Preferiblemente que tenga una iluminación adecuada, para no forzar la vista.

**Tiempo en que se espera que realice la guía.**

- *80 min (2 Lecciones)*



## 2. Voy a recordar lo aprendido y/o aprender

### Indicaciones

Lea detenidamente la información que se le presenta a continuación.

### Actividades

## “MIS INTERESES”.



Los intereses expresan nuestra personalidad, lo que nos gusta, o preferimos hacer y actúan como un potente motor para desempeñar una actividad.

Podemos tener varios intereses al mismo tiempo pero algunos pueden ser más intensos que otros.

Son fundamentales ya que de estos dependerá el grado de **satisfacción que tengamos en el desempeño de nuestras actividades diarias.**



Existen varios tipos de intereses. A pesar de que el tema se relaciona con la elección de una carrera o de un oficio, estos son observables en el **diario vivir**, siempre tenemos preferencias hacia ciertas cosas o actividades.



# TIPOS DE INTERESES



**Servicio Social**



**Ejecutivo Persuasivo**



**Verbal**

**Artístico Plástico**



**Musical**

**Trabajos de Oficina**



**Interés Científico**

**Cálculo**



**Mécanico Constructivo**

**Trabajos al aire libre**



### 3. Pongo en práctica lo aprendido.

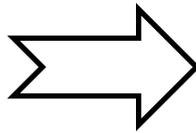
#### Indicaciones

Realice las actividades que se le presentan a continuación.

#### Actividades

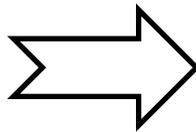
Te voy a presentar una serie de oraciones, cada una describe los intereses que te mencione anteriormente. Intenta Relacionar cada interés con su posible descripción.

Se relaciona con el cuidado y ayuda hacia los demás, a los compañeros o personas que lo necesitan.



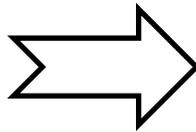
\_\_\_\_\_

Gusto por relacionarte con los demás en actitudes de convencer hacia la venta de productos, coordinar actividades para lograr un fin determinado.



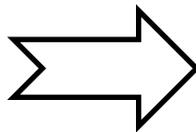
\_\_\_\_\_

Se caracteriza por disfrutar realizando trabajos como atender teléfonos, hacer escritos, archivar documentos, realizar actividades que requieran la precisión y



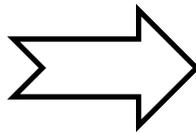
\_\_\_\_\_

Agrado por contar cosas, sumar, restar, dividir, es decir, hacer cálculos o resolver problemas de índole matemático.



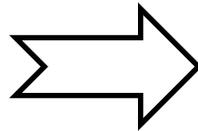
\_\_\_\_\_

Personas que sienten atracción y motivación por trabajos en espacios abiertos, ya sea en el campo, la calle, la selva, el bosque entre otras.



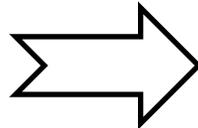
\_\_\_\_\_

Cuando a la persona le agrada la búsqueda de nuevas cosas, sus causas, origen o reglas con fines del aclarar distintos problemas. Las personas con



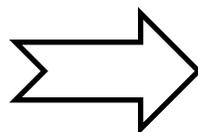
\_\_\_\_\_

Si te agrada plasmar la naturaleza en dibujo o cualquier otra representación y apreciar la belleza, la perfección y la estética de las cosas.



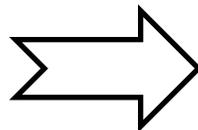
\_\_\_\_\_

Personas que disfrutan de escuchar, dominar algún instrumento musical, enseñar música, pertenecer a algún conjunto musical, formar parte de una



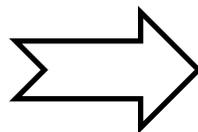
\_\_\_\_\_

Interés por experimentar la construcción o reparar equipo o aparatos eléctricos o mecánicos de diversa índole.



\_\_\_\_\_

Inclinación hacia la lectura y expresar las ideas a través de la escritura y en forma oral.



\_\_\_\_\_

**SI EL PLAN.**  
*no funciona*  
**CAMBIA**  
**EL PLAN**  
*pero no cambies*  
**LA META.**

*Prof. Dayan Villalobos Agüero*  
8991-95-57

**Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender: Autorregulación**

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

**Marco una equis (X) encima del símbolo que mejor represente mi respuesta a 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: Evaluación**

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

**Marco una equis (X) encima del símbolo que mejor represente mi respuesta a las siguientes preguntas**

|   |   |   |
|---|---|---|
| ¿Leí mi trabajo para saber si es comprensible lo escrito o realizado? |  |  |
| ¿Revisé mi trabajo para asegurarme si todo lo solicitado se realizó?  |  |  |
| ¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé?                     |  |  |



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

|   |   |
|---|---|
| Indicadores del aprendizaje esperado                | Audición y apreciación de muestras representativas del repertoriomusical contemporáneo costarricense. |
| Actividad<br>Preguntas para reflexionar y responder | Respondo en forma escrita las siguientes preguntas  |

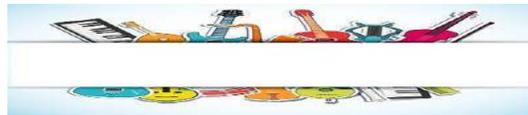


**3. Pongo en práctica lo aprendido en clase**

|              |   |
|--------------|---|
| Indicaciones | <ul style="list-style-type: none"> <li>A continuación se le presentan tres trectos de letras de canciones Costarricenses, las leo y respondo las preguntas en la <b>siguiente guía</b></li> </ul> |
|--------------|---|

|   |   |                          |                          |                          |                       |                          |                          |                             |                          |                          |
|---|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <p><b>Canción 1:</b></p> <p>Y cuando caen los fuertes aguaceros<br/>       Es como si yo fuera la semilla<br/>       Me huele a tierra fértil el sendero<br/>       Llenando de ilusión mi alma sencilla</p> <p>Soy tico porque cada vez que encuentro<br/>       A un amigo forastero, le demuestro mi calor</p> <hr/> <p><b>Canción 2:</b></p> <p>Hay juegos de manos que solo ve Dios<br/>       Yo acepto el resultado si no hay más de dos<br/>       Que difícil no meterse para los demás<br/>       Que ahorren su dolor.</p> <p>Una piedra pierde envuelta en el papel<br/>       Al papel lo cortan pero envuelve bien</p> <hr/> <p><b>Canción 3:</b></p> <p>Nací solo para verte<br/>       Nací solo para verte llegar a mí<br/>       Nací solo para verte<br/>       Nací solo para verte llegar a mí<br/>       Nací solo para verte<br/>       Nací solo para verte llegar a mí<br/>       Bien otra vez, nació solo para verte<br/>       Nací solo para verte llegar a mí</p> | <p><b>Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender</b></p> <p>Valoro lo realizado <b>al terminar</b> por completo el trabajo.<br/>       Coloreo el símbolo al responder las siguientes preguntas</p> <table border="1"> <tr> <td>¿Leí las letras?</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>¿Analiqué las letras?</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>¿Entendí las instrucciones?</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> </table> | ¿Leí las letras?         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ¿Analiqué las letras? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ¿Entendí las instrucciones? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ¿Leí las letras?  | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> |                          |                          |                       |                          |                          |                             |                          |                          |
| ¿Analiqué las letras?   | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> |                          |                          |                       |                          |                          |                             |                          |                          |
| ¿Entendí las instrucciones?   | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> |                          |                          |                       |                          |                          |                             |                          |                          |

| Indicadores del aprendizaje esperado            | Proceso                                       |  |  |
|---|---|--|--|
|   | Inicial                                       | Intermedio   | Avanzado   |
| Identifica elementos constitutivos de la música | Menciona elementos constitutivos de la música | Brinda generalidades de los elementos constitutivos de la música por medio de la audición. | Indica de manera específica los elementos constitutivos de la música |



**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>Materiales generales como: cuaderno de Educación Musical, lápiz, lápices de color, borrador y maquinilla, hoja independiente.</li> <li>Dispositivo de reproducción: puede ser celular, Tablet o computadora.</li> </ul> |
| Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ubico un lugar donde pueda estar cómodo y que me permita realizar el trabajo.</li> <li>Recuerdo lavarme bien las manos antes de iniciar el trabajo.</li> </ul>  |
| Tiempo en que se espera que realice la guía              | <ul style="list-style-type: none"> <li>40 minutos</li> </ul>   |



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

|           |   |
|-----------|---|
| Actividad | Realizo la siguiente actividad  |
| Preguntas | Respondo las preguntas utilizando las letras de la <b>guía anterior</b> |



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

|              |   |
|--------------|---|
| Indicaciones | <ul style="list-style-type: none"> <li>Respondo las preguntas:</li> </ul> |
|--------------|---|

|   |
|---|
| <p>Canción 1:</p> <p>¿Qué nos transmite o cómo nos hace sentir esta letra?</p> <p>¿Cómo podría imaginar que es esta canción?</p> <p>¿De que nos habla esta canción?</p> |
| <p>Canción 2:</p> <p>¿Qué nos transmite o cómo nos hace sentir esta letra?</p> <p>¿Cómo podría imaginar que es esta canción?</p> <p>¿De que nos habla esta canción?</p> |
| <p>Canción 3:</p> <p>¿Qué nos transmite o cómo nos hace sentir esta letra?</p> <p>¿Cómo podría imaginar que es esta canción?</p> <p>¿De que nos habla esta canción?</p> |

| Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender   |  |
|---|--|
| Valoro lo realizado al <b>terminar</b> por completo el trabajo.<br>Coloreo el símbolo al responder las siguientes preguntas |  |
| ¿Leí las preguntas?   | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/> |
| ¿Entendí las preguntas?   | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/> |
| ¿Logré responder?   | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/> |

| Indicadores del aprendizaje esperado            | Proceso                                       |  |  |
|---|---|--|--|
|   | Inicial                                       | Intermedio   | Avanzado   |
| Identifica elementos constitutivos de la música | Menciona elementos constitutivos de la música | Brinda generalidades de los elementos constitutivos de la música por medio de la audición. | Indica de manera específica los elementos constitutivos de la música |

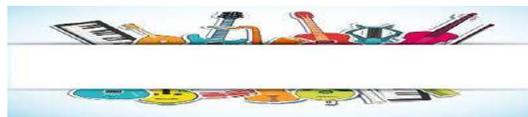


**Centro Educativo:** Liceo Boca de Arenal  
**Educador:** Brian David Quesada Galeano  
**Nivel:** Décimo



# GUÍA DE TRABAJO AUTÓNOMO Educación Musical

**Centro Educativo:** Liceo Boca de Arenal  
**Educador:** Brian Quesada Galeano  
**Nivel:** Décimo



## 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 Básica  |
| <b>Nivel</b>   | 10° Plan Nacional                                    |
| <b>Horario de atención a distancia:</b>                  | Según horario de la sección estipulado por dirección |
| <b>Canal de comunicación</b>                             | Plataforma TEAMS, whatsapp                           |
| <b>Periodo establecido para el desarrollo de la guía</b> | Semana del 16 de setiembre al 07 de octubre          |
| <b>Nombre del estudiante:</b>                            | <b>Sección:</b>                                      |

## II PARTE: PLANIFICACIÓN PEDAGÓGICA

|  |   |
|--|---|
| <b>Tema:</b>   | Normas de higiene y manipulación de alimentos   |
| <b>Objetivo específico:</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Planificar menús tomando en cuenta el balance nutricional.</li> <li>+ Aplicar los tipos de servicio de comidas formales según los tiempos de alimentación.</li> </ul>  |
| <b>Contenidos:</b>   | <p><b><u>Planificación de menús.</u></b><br/> <b><u>Composición de comidas formales</u></b><br/> <b><u>Tiempos de alimentación: Desayunos, almuerzos, cenas y entrecomidas.</u></b></p>   |
| <b>Valores o actitudes:</b>  | Buena disposición a la investigación.   |
| <b>Materiales o recursos didácticos necesarios para realizar la guía autónoma:</b>                           | Cuaderno u hojas bond, lápiz, lápices de color, goma, tijeras, hojas de colores, computadora o dispositivo móvil con acceso a internet si es posible, ingredientes para el desarrollo de recetas, delantal, gorro en caso de ser necesario preparar una receta. |
| <b>Condiciones que debe tener el lugar donde se van a implementar las actividades propuestas</b>             | Se requiere un lugar limpio y ordenado, en el cual se apliquen los protocolos de limpieza constante, así como que también cuente con una excelente ventilación e iluminación.   |
| <b>Preguntas exploratorias para responder y reflexionar en torno al tema planteado y el valor o actitud:</b> | <p><b><u>Reflexiono:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ ¿Sabe usted que es un menú de restaurante?</li> <li>+ Brinde un ejemplo de platillos que se sirven en el desayuno, almuerzo y cena.</li> </ul>  |

### Planificación de las actividades que realiza el estudiante

| Actividades para el aprendizaje   | Evidencias   |
|---|--|
| 1. Realizar lectura del ANEXO #1, tema: ¿cómo es un menú balanceado? Se mencionan algunas | Identifica elementos que intervienen en la planificación de un menú. |

|  |  |
|--|--|
| <p>recomendaciones para diseñar un menú saludable además se exponen opciones para conformar el menú de acuerdo a los tiempos de comida así como alimentos que debe contener cada tiempo. Subrayar información que le llama la atención.</p> <p>2. En la medida de lo posible ingresar al siguiente link:<br/> <a href="https://www.coopetarrazu.com/porque-es-importante-realizar-5-tiempos-de-comida/#:~:text=Normalmente%20conocemos%20tres%20tiempos%20de,de%20personas%20realizamos%20a%20diario.">https://www.coopetarrazu.com/porque-es-importante-realizar-5-tiempos-de-comida/#:~:text=Normalmente%20conocemos%20tres%20tiempos%20de,de%20personas%20realizamos%20a%20diario.</a><br/> Realizar lectura de la información que contiene.</p>  | <p>Identifica los tiempos de alimentación: desayunos, almuerzos, cenas y entrecomidas.</p>   |
| <p>3. Con ayuda de un familiar sacar el costo de los productos que conforman parte de su dieta diaria. Consultar el menú que debían llenar en la GTA #6. Puede utilizar la lista que se encuentra en el ANEXO # 2.</p> <p>4. Observar detalladamente la imagen que se muestra en el ANEXO # 2, sobre el ejemplo de un menú de restaurante.</p> <p>5. De una forma creativa e innovadora diseñe un menú para su familia. El mismo debe incluir recetas para los tres tiempos de comidas, bebidas frías o calientes y postres, en la medida de lo posible trate de fijar un precio para cada platillo y bebida.</p> <p>Puedes utilizar hojas bond, papel construcción, recortes de alimentos, o bien se le adjunta esta dirección en la que el estudiante puede diseñar un menú de forma digital:<br/> <a href="https://infograph.venngage.com/edit/508f82d6-eaf7-4814-8fa6-9027e8b4a34f">https://infograph.venngage.com/edit/508f82d6-eaf7-4814-8fa6-9027e8b4a34f</a></p> | <p>Determina aproximadamente el costo de los alimentos.</p> <p>Describe insumos que componen los menús en los diferentes tiempos de comida durante el día mediante el diseño de un menú de acuerdo a los alimentos que consumen en casa.</p> |

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

Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender

|   |  |
|---|--|
| Reviso las acciones realizadas durante la construcción del trabajo.<br>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"/> |

### Al terminar por completo el trabajo “Autoevalúo mi nivel de desempeño”

Marco con una “X” encima del nivel que mejor represente mi desempeño en cada indicador

| Indicadores del aprendizaje esperado  | Niveles de desempeño   |   |  |
|---|--|---|--|
|   | Inicial  | Intermedio  | Avanzado   |
|  Identifica elementos que intervienen en la planificación de un menú.                        | Conoce los elementos que intervienen en la planificación de un menú. ( )             | Subraya elementos que intervienen en la planificación de un menú. ( )                 | Identifica elementos que intervienen en la planificación de un menú. ( )                 |
|  Identifica los tiempos de alimentación: desayunos, almuerzos, cenas y entre comidas         | Conoce los tiempos de alimentación: desayunos, almuerzos, cenas y entre comidas. ( ) | Subraya los tiempos de alimentación: desayunos, almuerzos, cenas y entre comidas. ( ) | Identifica los tiempos de alimentación: desayunos, almuerzos, cenas y entre comidas. ( ) |
|  Describe insumos que componen los menús en los diferentes tiempos de comida durante el día. | Conoce insumos que componen los menús en los diferentes tiempos de                   | Subraya insumos que componen los menús en los diferentes tiempos de                   | Describe insumos que componen los menús en los diferentes tiempos de                     |

comida durante  
el día.  
( )

comida durante  
el día.  
( )

comida  
durante el día.  
( )

Teniendo en cuenta que los alimentos son saludables cuando nos aportan nutrientes y que el consumo de estos puede variar de acuerdo a la edad de nuestros hijos, es importante saber que un menú balanceado significa consumir alimentos de los diferentes grupos y en las porciones adecuadas.

### **Existen muchas opciones saludables, económicas y deliciosas para construir un menú equilibrado para nuestra familia. Al momento de elegir:**

- Aprovechemos la diversidad de productos locales que ofrece la región en la que vivimos. Ofrecer frutas y verduras de cosecha, y preferir las frutas enteras, antes que los jugos, es una muy buena opción.
- Evitemos fritar los alimentos al momento de prepararlos. En su lugar, elijamos métodos de cocción saludables como guisar, asar, sudar u hornear.
- Incluyamos sopas como el ajiaco, los sancochos, cuchucos y otras preparaciones a base de pastas o cereales tradicionales en nuestra cultura gastronómica y alimentaria. Estas son una muy buena opción para incluir dentro de la alimentación diaria, siempre y cuando se preparen sin exceso de sal ni grasa.
- Elijamos postres saludables como los dulces de fruta en almíbar, el bocadillo y las cocadas a base de panela. Otros postres como los helados, el arequipe, las tortas o galletas pueden consumirse en pequeñas porciones y ocasionalmente. Se recomienda prepararlos en casa como una actividad lúdica con nuestros hijos.
- Cuidemos las porciones de los alimentos. Estas cambian dependiendo de la edad del niño, la actividad física que realiza a diario, su estado nutricional y otras condiciones específicas de salud, como una enfermedad crónica.
- Procuremos comer a ciertas horas, para acostumbrar a nuestro cuerpo y favorecer procesos como la digestión. Respetar los horarios permite que nos tomemos el tiempo necesario para masticar y para ser conscientes de lo que nos estamos comiendo. Esto, además, nos ayuda a prevenir enfermedades, porque favorece el metabolismo, la asimilación de los nutrientes y evita que, al saltarse una comida, pasemos hambre y después comamos grandes cantidades de comida.
- Un esquema de menú balanceado para niños o adolescentes puede ser el siguiente:

**Desayuno:**

| GRUPO    | CARBOHIDRATO       | FRUTA O VERDURA | LÁCTEO                   | PROTEÍNA         |
|----------|--------------------|-----------------|--------------------------|------------------|
| Opción 1 | Arepa              | Fresas          | Leche                    | Huevos al gusto  |
| Opción 2 | Tostada            | Manzana         | Avena en Leche           | Queso            |
| Opción 3 | Tortilla en Harina | Aguacate        | Queso                    | Huevos al gusto  |
| Opción 4 | Arroz              | Tomate          | Agua de panela con leche | Carne            |
| Opción 5 | Pan                | Banano          | Queso                    | Pollo Desmechado |

**Almuerzo y Comida:**

| GRUPO    | CARBOHIDRATO | FRUTA/ VERDURA              | PROTEÍNA           |
|----------|--------------|-----------------------------|--------------------|
| Opción 1 | Arroz Blanco | Tomate y lechuga            | Carne Asado        |
| Opción 2 | Papa criolla | Guacamole y pepino cohombro | Pollo a la plancha |
| Opción 3 | Pasta        | Papaya y zanahoria rallada  | Carne Molida       |

|          |                         |                   |                |
|----------|-------------------------|-------------------|----------------|
| Opción 4 | Yuca Sudada             | Pera y Brócoli    | Pescado        |
| Opción 5 | Plátano Asado con Queso | Crema de Verduras | Carne de Cerdo |



**Medias nueves, onces y lonchera:**

| GRUPO    | CARBOHIDRATO       | FRUTA  | PROTEÍNA                 |
|----------|--------------------|--------|--------------------------|
| Opción 1 | Galletas Caseras   | Mango  | Fécula de maíz con leche |
| Opción 2 | Mogolla            | Uvas   | Queso                    |
| Opción 3 | Torta Casera       | Melón  | Leche                    |
| Opción 4 | Tortilla de Harina | Banano | Queso                    |
| Opción 5 | Tostada            | Fresas | Leche                    |

