

Material de apoyo. Guía 3er. año Del 01 al 12 de junio de 2020.

UNIDAD 1: CASTELLANO Y LITERATURA:

JUAN SALVADOR GAVIOTA de Richard Bach

(...) La torsión de la cola le salió a Pedro mucho peor a causa de su ira y furia al fracasar. Se fue de espaldas, volteó, se cerró salvajemente en una barrena invertida, y por fin se recuperó, jadeando, a treinta metros bajo el nivel en que se hallaba su instructor.

-¡Pierdes tu tiempo conmigo, Juan! ¡Soy demasiado tonto! ¡Soy demasiado estúpido! Intento e intento, ¡pero nunca lo lograré! Juan Gaviota lo miró desde arriba y asintió.

-Seguro que nunca lo conseguirás mientras hagas ese encabritamiento tan brusco. Pedro, ¡has perdido sesenta kilómetros por hora en la entrada! ¡Tienes que ser suave! Firme, pero suave, ¿te acuerdas?

Bajó al nivel de la joven gaviota.

-Intentémoslo juntos ahora, en formación. Y concéntrate en ese encabritamiento. Es una entrada suave, fácil.

Al cabo de tres meses, Juan tenía otros seis aprendices, todos Exilados, pero curiosos por esta nueva visión del vuelo por el puro gozo de volar. Sin embargo, les resultaba más fácil dedicarse al logro de altos rendimientos que a comprender la razón oculta de ello.

-Cada uno de nosotros es en verdad una idea de la Gran Gaviota, una idea ilimitada de la libertad -diría Juan por las tardes, en la playa -, y el vuelo de alta precisión es un paso hacia la expresión de nuestra verdadera naturaleza. Tenemos que rechazar todo lo que nos limite.

-Tu cuerpo entero, de extremo a extremo del ala -diría Juan en otras ocasiones-, no es más que tu propio pensamiento, en una forma que puedes ver. Rompe las cadenas de tu pensamiento, y romperás también las cadenas de tu cuerpo. - Pero dijéramo como lo dijera, siempre sonaba como una agradable ficción, y ellos necesitaban más que nada dormir. Había pasado un mes tan sólo cuando Juan dijo que había llegado la hora de volver a la Bandada.

-¡No estamos preparados! -dijo Enrique Calvino Gaviota-. ¡Ni seremos bienvenidos! ¡Somos Exilados! No podemos meternos donde no seremos bienvenidos, ¿verdad?

-Somos libres de ir donde queramos y de ser lo que somos -contestó Juan, y se elevó de la arena y giró hacia el Este, hacia el país de la Bandada.

(...) Un relámpago atravesó a la Bandada. ¡Esos pájaros son Exilados! ¡Y han vuelto! ¡Y eso... eso no puede ser! Las predicciones de Pedro acerca de un combate se desvanecieron ante la confusión de la Bandada.

(...) La próxima noche vino de la Bandada Esteban Lorenzo Gaviota, vacilante por la arena, arrastrando su ala izquierda hasta desplomarse a los pies de Juan.

-Ayúdame -dijo apenas, hablando como los que van a morir-. Más que nada en el mundo, quiero volar...

-Ven entonces -dijo Juan-. Subamos, dejemos atrás la tierra y empecemos.

-No me entiendes. Mi ala. No puedo mover mi ala.

-Esteban Gaviota, tienes la libertad de ser tú mismo, tu verdadero ser, aquí y ahora, y no hay nada que te lo pueda impedir. Es la Ley de la Gran Gaviota, la Ley que Es.

-¿Estás diciendo que puedo volar?

-Digo que eres libre.

Y sin más, Esteban Lorenzo Gaviota extendió sus alas, sin el menor esfuerzo, y se alzó hacia la oscura noche. Su grito, al tope de sus fuerzas y desde doscientos metros de altura, sacó a la Bandada de su sueño:

-¡Puedo volar! ¡Escuchen! ¡PUEDO VOLAR! Al amanecer había cerca de mil pájaros en torno al círculo de alumnos, mirando con curiosidad a Esteban. No les importaba si eran o no vistos, y escuchaban, tratando de comprender a Juan Gaviota. Habló de cosas muy sencillas: que está bien que una gaviota vuele; que la libertad es la misma esencia de su ser; que todo aquello que le impida esa libertad debe ser eliminado, fuera ritual o superstición o limitación en cualquier forma.

-La única Ley verdadera es aquella que conduce a la libertad -dijo Juan-. No hay otra.

-¿Cómo quieres que volemos como vuelas tú? -intervino otra voz-. Tú eres especial y dotado y divino, superior a cualquier pájaro.

(...) -Dicen en la Bandada que si no eres el Hijo de la misma Gran Gaviota -le contó Pedro a Juan, una mañana después de las prácticas de Velocidad Avanzada-, entonces lo que ocurre contigo es que estás mil años por delante de tu tiempo. Juan suspiró. Este es el precio de ser mal comprendido, pensó. Te llaman diablo o te llaman dios.

BARRIO LIBERTAD – CIUDAD OJEDA – EDO. ZULIA

“Con valores, esfuerzo y amor, unidos en un corazón para garantizar la permanencia escolar”

-¿Qué piensas tú, Pedro? ¿Nos hemos anticipado a nuestro tiempo? Un largo silencio.

(...) -El problema, Pedro, consiste en que debemos intentar la superación de nuestras limitaciones en orden, y con paciencia. No intentamos cruzar a través de rocas hasta algo más tarde en el programa.

-¡Juan!

-También conocido como el Hijo de la Gran Gaviota -dijo su instructor, secamente.

-¿Qué haces aquí? ¡Esa roca! ¿No he... no me había... muerto?

-Bueno, Pedro, ya está bien. Piensa. Si me estás viendo ahora, es obvio que no has muerto, ¿verdad? Lo que sí lograste hacer fue cambiar tu nivel de conciencia de manera algo brusca. Ahora te toca escoger. Puedes quedarte aquí y aprender en este nivel -que para que te enteres, es bastante más alto que el que dejaste-, o puedes volver y seguir trabajando con la Bandada. Los Mayores estaban deseando que ocurriera algún desastre y se han sorprendido de lo bien que les has complacido.

(...) -Pedro, ¿te parecer mejor si nos marchásemos? -preguntó Juan.

-Bueno, yo no pondría inconvenientes si... Al instante se hallaron a un kilómetro de distancia, y los relampagueantes picos de la turba se cerraron en el vacío.

-¿Por qué será -se preguntó Juan perplejo- que no hay nada más difícil en el mundo que convencer a un pájaro de que es libre, y de que lo puede probar por sí mismo si sólo se pasara un rato practicando? ¿Por qué será tan difícil?

Pedro aún parpadeaba por el cambio de escenario.

-¿Qué hiciste ahora? ¿Cómo llegamos hasta aquí?

-Dijiste que querías alejarte de la turba, ¿no?

-¡Si! pero, ¿cómo has...?

-Como todo, Pedro. Práctica.

A la mañana siguiente, la Bandada había olvidado su demencia, pero no Pedro.

-Juan, ¿te acuerdas de lo que dijiste hace mucho tiempo acerca de amar lo suficiente a la Bandada como para volver a ella y ayudarla a aprender?

-Claro.

-No comprendo cómo te las arreglas para amar a una turba de pájaros que acaba de intentar matarte.

-Vamos, Pedro, ¡no es eso lo que tú amas! Por cierto que no se debe amar el odio y el mal. Tienes que practicar y llegar a ver a la verdadera gaviota, ver el bien que hay en cada una, y ayudarlas a que lo vean en sí mismas. Eso es lo que quiero decir por amar.

(...) Pedro se volvió hacia su instructor, y por un momento surgió miedo en sus ojos.

-¿Yo guiando? ¿Qué quieres decir: yo guiando? Tú eres el instructor aquí. ¡Tú no puedes marcharte!

-¿Ah, no? ¿No piensas que hay acaso otras Bandadas, otros Pedros, que necesitan más a un instructor que ésta, que ya va camino de la luz?

-¿Yo? Juan, soy una simple gaviota, y tú eres...

Ya no me necesitas. Lo que necesitas es seguir encontrándote a tí mismo, un poco más cada día; a ese verdadero e ilimitado Pedro Gaviota. Él es tu instructor. Tienes que comprenderte, y ponerlo en práctica.

-No dejes que se corran rumores tontos sobre mí, o que me hagan un dios. ¿De acuerdo, Pedro? Soy gaviota. Y quizá me encante volar...

-¡JUAN!

-Pobre Pedro. No creas lo que tus ojos te dicen. Sólo muestran limitaciones. Mira con tu entendimiento, descubre lo que ya sabes, y hallarás la manera de volar.

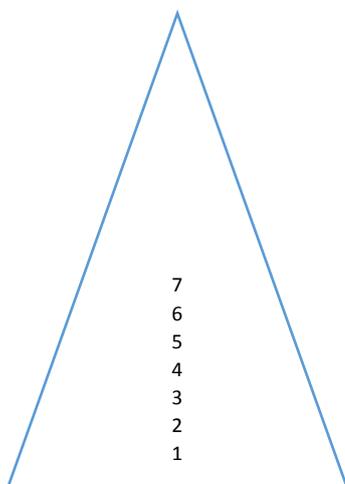
El resplandor se apagó. Y Juan Gaviota se desvaneció en el aire. Después de un tiempo, Pedro Gaviota se obligó a remontar el espacio y se enfrentó con un nuevo grupo de estudiantes, ansiosos de empezar su primera lección.

-Para comenzar -dijo pesadamente-, tenéis que comprender que una gaviota es una idea ilimitada de la libertad, una imagen de la Gran Gaviota, y todo vuestro cuerpo, de extremo a extremo del ala, no es más que vuestro propio pensamiento

BARRIO LIBERTAD – CIUDAD OJEDA – EDO. ZULIA

"Con valores, esfuerzo y amor, unidos en un corazón para garantizar la permanencia escolar"

Pirámide del tesoro de la lectura:



UNIDAD 2: EDUCACIÓN FÍSICA:

2.1.- Cultura física: Se denomina cultura física a las maneras y hábitos de cuidado corporal, mediante la realización de actividades como deportes o ejercicios recreativos, que no sólo buscan la salud del cuerpo, otorgándole actividad que lo aleja del sedentarismo y sus consecuencias, si no también persigue la búsqueda de plenitud y bienestar integral del ser humano, del binomio cuerpo-mente. Cada individuo puede dedicar a la cultura física una porción determinada de tiempo, en relación a sus posibilidades, aunque muchos hacen de esto una forma de vida, como los deportistas.

La cultura física, más allá de que se relacione directamente con el cuidado del cuerpo en busca del bienestar, no sólo se liga a la realización de alguna actividad que implique esfuerzo físico o realizar algún deporte específico. Eso es sólo una parte. Bien sabemos que, para estar saludables, no basta con cumplir con una parte del todo. La gimnasia, los deportes y los ejercicios físicos son el complemento de una vida sana, de una alimentación equilibrada y saludable, de la visita a médicos para controles periódicos.

Sin embargo, tampoco podemos olvidarnos que, más allá de que estemos hablando de cultura "física", la psiquis (la mente) también cumple un rol clave, fundamental en esto de alcanzar el bienestar. Digamos que la mente ayuda a traspasar el bienestar y lograr la plenitud del ser, que está formado, como antes decíamos por un binomio (un conjunto inseparable de dos): cuerpo y mente.

Por eso, evitar las situaciones de estrés, dedicar un tiempo diario para acercarnos a amigos, la familia o seres queridos por nosotros, también contribuye al bienestar. Incluso, la relación de un deporte, que está ligado a lo físico, puede convertirse para nosotros en una especie de "terapia" que ayuda a relajar nuestra mente y logramos disfrutar de eso que hacemos. Pero otras veces, el despeje mental puede estar relacionado con otra actividad como la pintura o la escritura.

2.2.- Importancia: El concepto de **Cultura Física** está relacionado no solo a la realización de **Actividades Físicas**, sino a todo lo que llevemos a cabo para tener un mejor **Cuidado de Nuestro Cuerpo**, además de que debemos considerar que esto no deber ser una carga u obligación sino que debe realizarse por gusto lo que en muchos casos no es una rutina sino una **Actividad Recreativa**.

Por la educación física es aquel proceso que realizamos para poder adquirir habilidades motrices, así como también coordinación y acondicionamiento de nuestro cuerpo. En el caso de la cultura física es donde se considera al hombre como una única unidad, donde se encuentran incluidas la mente, el alma y así también el cuerpo.

UNIDAD: 3 GEOGRAFÍA, HISTORIA Y CIUDADANÍA:

3.1.- La diáspora es la dispersión por el mundo de grupos humanos que se han visto obligados por distintas causas a abandonar su lugar de origen. La palabra significa 'dispersión', e implica el desplazamiento masivo de grupos de personas de su lugar de origen hacia otros destinos que les ofrezcan las condiciones materiales o institucionales para hacer sus vidas y desarrollarse como individuos.

“Con valores, esfuerzo y amor, unidos en un corazón para garantizar la permanencia escolar”

Las causas que dan lugar a diásporas son diversas y pueden obedecer tanto a conflictos religiosos, étnicos, sociales y políticos, como a problemas económicos. Todas estas situaciones pueden llevar a que un grupo de personas pueda verse forzada o coaccionada a abandonar el lugar de donde es originario.

La diáspora también supone la idea de dispersión, lo que significa que el grupo humano pasa a disgregarse en una gran cantidad de países o regiones donde se les va dando acogida.

3.2.- Sobre la Diáspora de África, entre esclavos, pobreza e intereses de las potencias: La diáspora de África fue un largo proceso mediante el cual se traficó con personas negras para someterlas al esclavismo, la ruta en un principio fue hacia Asia, luego de Europa a América, y se mantuvo por muchos años. Este proceso se debió a la ignorancia de los habitantes africanos, la poca educación, la pobreza existente que los empujaba a creer muchas mentiras con las cuales los trasladaban a otras partes del mundo, y porque no decirlo, a la corrupción de los gobiernos. Durante esta diáspora murieron muchas personas, algunas antes de llegar al destino que en última instancia era América, otras durante su esclavismo producto de trabajar mucho en haciendas, plantaciones entre otros, esto trajo como consecuencia la mezcla de negros con blancos, y así nació el mestizaje que hoy existe en todo el mundo. África se había internacionalizado.

3.3.- El caso de Venezuela, de recepción de extranjeros a largas despedidas donde aún no hay boleto de regreso: La Diáspora de Venezuela a diferencia de la Africana tiene su origen en el año 2000, cuando las familias más adineradas y algunas de clase media decidieron salir del país en forma permanente producto de la llegada al poder de Hugo Chávez, en aquellos años se pensó que era un proceso normal que resultaba del miedo, sin embargo, con la crisis del año 2002, 2003 y 2013 cuando murió el presidente, aquello que se veía como algo lejano comenzó a acercarse más a cada familia de Venezuela, el país se sumergía a gran velocidad en una profunda crisis, la economía experimentó un colapso y los venezolanos sin distinción de clase o condición económica se habían empobrecido, así comenzó una larga despedida de familias de clase media, clase baja, y muy pobres. Era una despedida que quizás sigue siendo en el 2020, que quizás toca a tu familia, a la de tu vecino y a la de tus maestros y amigos.

Hoy, año 2020, en un mundo en crisis producto de una pandemia, los países del planeta comienzan a experimentar crisis económicas, Venezuela lleva mucho tiempo así, pero desde hace más de 4 años el mundo mira a nuestro país con otros ojos, con los ojos de aquellos vecinos que se preocupan por lo que pasa en la casa de al lado. ¿Te preocupas?

UNIDAD 4. GRUPOS DE CREACIÓN, RECREACIÓN Y PRODUCCIÓN

ACTIVIDAD 2. TE ENTIENDO.

Objetivo Cuando escucho una conversación, noticia o exposición de algún tema que contiene algunas palabras que no entiendo, pregunto para tener clara la idea.

La **comprensión oral es un proceso** en el cual la **persona que escucha establece una relación entre lo que escucha y lo que es ya conocido** para él o ella.

Oír no es lo mismo que escuchar; lo que significa que, **para poder escuchar la persona, tiene que concentrarse** en lo que se está diciendo para poder descifrarlo e interpretarlo. A menudo, tendemos a realizar otras tareas mientras estamos escuchando a otra persona, esto hace que nuestro nivel de atención no sea total y, entonces, escuchamos solo una parte de lo que nos están diciendo.

La **comprensión se convierte en un componente social fundamental** y, en el proceso de búsqueda de empleo, se convierte en un factor importante para avanzar hasta las fases finales ya que, las entrevistas de trabajo, son un escenario en el que demostraremos nuestras habilidades para comprender aquello que nos dicen.

IDEAS CLAVES:

Destaca las ideas más importantes que se han trabajado en esta sesión, referentes al comportamiento:

Cuando escucho una conversación, noticia o exposición de algún tema que contiene algunas palabras que no entiendo, pregunto para tener clara la idea.

- ✓ **Al escuchar** cualquier mensaje **debemos intentar poner atención y asegurarnos si comprendemos** lo que se nos quiere transmitir.

BARRIO LIBERTAD – CIUDAD OJEDA – EDO. ZULIA

“Con valores, esfuerzo y amor, unidos en un corazón para garantizar la permanencia escolar”

- ✓ Es importante **consultar** el significado de aquellas **palabras que desconocemos, para comprender correctamente** el mensaje.
- ✓ Esto es **importante en todos los ámbitos** de nuestra vida, pero en el **laboral es fundamental**, ya que si no hemos entendido bien algún consejo, pauta o sugerencia, nuestro rendimiento laboral puede verse perjudicado, con las consecuencias que ello conlleva, tanto para nosotros/as mismos/as como para el resultado final del trabajo.

Lee el siguiente argumento en voz alta: *El argumento está basado en un hecho real que ocurrió en España en 1966. Se trata de la historia de un profesor de inglés que enseñaba a los alumnos a través de las letras de las canciones de los Beatles (un famoso grupo inglés en el que cantaba John Lennon). Este profesor, escuchaba las canciones y escribía las palabras tal y cómo las entendía, aunque había alguna que no comprendía y dejaba un hueco en blanco. Un día, se enteró de que John Lennon estaba en la provincia de Almería rodando una película, por lo que decidió emprender un viaje para conseguir verle y que le rellenase los huecos en las letras de sus canciones. No le fue fácil conseguirlo, pero Lennon le recibió, le ayudó rellenando los huecos y le ayudó a comprender el significado. El profesor le contó cuál era su método de enseñanza y su necesidad de saber el mensaje completo de las canciones para explicar a los alumnos el significado. A partir de ese momento, todos los discos que salían de Los Beatles, incorporaron las letras de las canciones.*

- ✓ ¿Qué te ha transmitido la historia del profesor de inglés?
- ✓ ¿Consideras que tiene importancia en nuestra vida una correcta comprensión de lo que escuchamos?, ¿por qué?
- ✓ ¿Y en el desempeño de nuestro trabajo?

Comunicación

Elige la respuesta correcta, en cada una de las preguntas, en base a la historia del profesor de inglés que hemos escuchado:

1. ¿Crees que sirvió para algo el logro del profesor de inglés en el desempeño de su trabajo?

- Consiguió resolver sus dudas para poder hacer bien su trabajo.
- Pudo conocer a John Lennon, al que admiraba.
- Transmitió su idea de que las letras de las canciones son importantes para entenderlas y, a partir de ese año, Los Beatles las sacaron en sus discos.

2. ¿Cómo habrías actuado tú en el lugar del profesor?

- Seguramente no habría ido en busca de Lennon, no me habría atrevido.
- Aunque yo tal vez no lo habría hecho, me parece que hay que intentar comprender lo que no se entiende.
- Creo que lo habría intentado, me identifico con el profesor.

3. ¿Compartes esta actitud de preguntar lo que no entiendes?

- Sí, es importante consultar cuando te das cuenta de que no entiendes algo.
- No importa tanto, puedes no entender todo pero continuar sin que se note.
- Me parece que hay que llevarlo a cabo, aunque dependerá de la situación.

"Con valores, esfuerzo y amor, unidos en un corazón para garantizar la permanencia escolar"

UNIDAD 5: BIOLOGÍA:

1.1.- La alimentación: Sabemos que la buena alimentación es esencial para la salud, pero ¿sabemos cómo el cuerpo obtiene los nutrientes que necesita? ¿O cuáles de ellos son prioritarios? El primer paso para tener una alimentación saludable es conocer los grupos de alimentos y cómo combinarlos para cubrir con ellos las demandas energéticas del organismo. Estos son algunos de los nutrientes esenciales para el buen funcionamiento del cuerpo y en qué alimentos puedes encontrarlos.

.- Las proteínas: Son las encargadas de apoyar a las células a cumplir su labor diaria para regular la función de los tejidos. También ayudan a producir nuevas células, reparar las viejas, crear hormonas y enzimas, así como mantener el buen funcionamiento del sistema inmune. Todas tareas esenciales para la prevención del cáncer.

¿De dónde obtienes las proteínas? Deben estar presentes en todas tus comidas a través de los huevos, las carnes, rojas o blancas, los pescados y mariscos, también hay proteínas vegetales que provienen de los granos y los frutos secos.

.- Los carbohidratos: Son la gasolina del cuerpo, aportan energía que dota a las células, el cerebro y la sangre del combustible suficiente para funcionar correctamente. Sin carbohidratos, el cuerpo se siente débil, sin fuerza. Puedes obtenerlos del pan, las pastas, el arroz, las frutas y verduras. Como los carbohidratos se convierten en glucosa, asegúrate de escoger los más saludables y descartar aquellos que tengan azúcares refinadas.

.- El agua: Sin ella, la mayoría de los procesos del organismo colapsarían. Apoya en el transporte de nutrientes, en la circulación, la digestión, la eliminación de toxinas y regula la temperatura corporal, lo cual es vital para mantener saludable. Ocho vasos de agua al día mantienen a las enfermedades a distancia.

.- Las grasas: Las grandes incomprendidas de la cadena alimenticia, las grasas son necesarias para la producción de células y hormonas, además de ayudar a las vitaminas a moverse por el cuerpo. Su mala fama proviene de los excesos de concentración de grasa, ya que el cuerpo convierte el exceso de calorías en grasa. Sin embargo, un nivel saludable de grasa ayuda a absorber las vitaminas A, D, E y K, todas solubles en grasas.

.- Las vitaminas y minerales: Son los reyes de la nutrición. Las vitaminas son esenciales para el metabolismo del cuerpo, lo cual hace que participen en diferentes procesos, como los que permiten tener una buena visión, los huesos fuertes, el crecimiento del cabello. Por su parte, los minerales ayudan a regular el funcionamiento adecuado de tejidos y sistemas. El potasio, por ejemplo, ayuda al funcionamiento de los músculos, mientras el calcio se encarga de huesos y dientes.