

## Plan de Actividades Quincenales para Media General y Técnica

### Introducción:

Continuamos con las guías de trabajo del I momento, sugiriéndote que te organices con el fin que puedas realizar todas las actividades que encontraras en la guía de trabajo. **Es necesario que identifiques cada actividad que realices con tu apellido y nombre, año y sección, área de formación, nombre del docente y número de la guía.**

Es importante recordar que este año escolar, por orientaciones del MPPE, iniciamos este período empezaremos bajo **la modalidad semi presencial**, es decir, solo se asistirá a clases la semana de flexibilización en pequeños grupos que posteriormente te daremos las orientaciones, pero esto no impedirá que sus aprendizajes sean significativos. Es importante que te organices en un horario para que puedas realizar tus actividades, compartir con tu familia y ayudar en las labores en casa. Igualmente, debes seleccionar un lugar cómodo, iluminado y tranquilo donde realices tus actividades. Para esto No olvides:

- Es necesario que en caso de dudas o inquietudes en las actividades planteadas mantengas contacto con tus docentes por las vías dispuestas por la institución (correo electrónico, grupos de telegram, llamadas telefónicas y clases semi presenciales)
- Puedes reunir evidencias de todos los procesos que realices desde la práctica del registro fotográfico que puedes remitir a tus docentes.
- Leer detenidamente el plan de trabajo y aclarar dudas antes de empezar a realizarlo.
- El trabajo debe ser ordenado, limpio, completo, con letra legible y utilizando las normas convencionales de la lengua escrita, para esto, utiliza el diccionario cuando tengas dudas. Para ello puedes utilizar hojas, que luego incorporarás en un portafolio o un cuaderno de los que habitualmente usas para asistir a clases.

Es importante que sepas, que la guía de trabajo está organizada por áreas de conocimientos, donde se articulan las diferentes áreas de formación del pensum de estudio oficial, con la finalidad de globalizar el aprendizaje que vas obteniendo con el trabajo de las guías. Cada área de conocimiento está estructurada en competencias, indicadores y conocimientos esenciales.

En esta guía encontraras el indicador (que expresan el cómo y el qué se espera de tu desempeño para considerar que avanza hacia la competencia. Estos indicadores son los referentes directos para la evaluación que hará tu docente y para la reflexión que haces de tu proceso de aprendizaje); y los conocimientos esenciales (que son aquellos conocimientos, procedimientos y valores fundamentales y útiles para el logro de la competencia. Se seleccionaron y plantearon en correspondencia los indicadores planteados)

Sin más nada que decirte, comencemos emprender un viaje donde exploremos mundos conocidos y por conocer. Mucho éxito...

1ER AÑO SECCION A-B-C			CORREO	TELEFONO
AREA DE CONOCIMIENTO	AREA DE FORMACION	DOCENTE RESPONSABLE		
Lenguaje y Comunicación:	Castellano y Literatura	KATTYUSKA GUTIERREZ	KATTYUSKAJOSEGUTIERREZGARCIA@GMAIL.COM	0416-1600388
	Inglés			
CIENCIAS	Ciencias Naturales	ARGENIS CASTRO	argenisc.5@gmail.com	04246367361
	Educación física			
	Matemática	MIGUEL ROJAS	AULAVIRTUALCS@GMAIL.COM	04149275271 SOLO TELEGRAM
SOCIALES	Geografía, Historia y Ciudadanía	MARIA NAUJENIS	LITUANA21@HOTMAIL.COM	04146103240
	Arte y patrimonio			
VALORES Y CIUDADANÍA	Orientación y convivencia 1ER A	MIGUEL ROJAS	AULAVIRTUALCS@GMAIL.COM	04149275271 SOLO TELEGRAM
	Orientación y convivencia 1ER B	MARIA NAUJENIS	LITUANA21@HOTMAIL.COM	04146103240
	Orientación y convivencia 1ER C	KATTYUSKA GUTIERREZ	KATTYUSKAJOSEGUTIERREZGARCIA@GMAIL.COM	0416-1600388
FORMACIÓN CRP+EPT	COMERCIO 1ERO ABC	NEIDA CH	NEIDACH45@GMAIL.COM	04121615984
	DIBUJO 1ERO ABC	MAIRA H	MAIRAHIDALGO3027@GMAIL.COM	04246724408
	CRP 1ero A	KATTYUSKA GUTIERREZ	KATTYUSKAJOSEGUTIERREZGARCIA@GMAIL.COM	0416-1600388
	CRP 1ero B	ARGENIS CASTRO	argenisc.5@gmail.com	04246367361
	CRP 1ERO C		mediageneraljuanxxiiifya@gmail.com	

Momento / Lapso: I	Año Sección: 1er año ABC.	Semanas: 08-11-2021 al 19-11-2021	Guía N° 1. Primer momento
Área de Conocimiento	Actividades y recursos		Producto a evaluar
<b>LENGUAJE Y COMUNICACIÓN</b>  <b>Lunes 08-11-21</b>	<p><b>Conocimientos esenciales / Referentes teóricos prácticos:</b> Medios de comunicación y su influencia.</p> <p><b>Intencionalidad:</b> Que el estudiante de Fe y Alegría Comprenda integralmente lo que lee, escucha y visualiza en diferentes fuentes, analizando la información con un sentido crítico para fortalecer su crecimiento personal, el disfrute y el estudio, además de comprender los contenidos de los diferentes medios de comunicación y utilizarlos con sentido humano y crítico.</p> <p>En esta oportunidad trabajaremos con los medio de comunicación ya que son las diversidades formas y recursos que utiliza el hombre para comunicarse con sus semejantes. Existen tipos de medios de comunicación de masas; que se encargan de llevar la información al mismo tiempo, aun grupo social numeroso. Y por otro lado tenemos los medios de comunicación entre dos o por un grupo de personas muy reducidos.</p> <p>Ahora te invito a indagar, investigar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. ¿Cuáles son los medios de comunicación de masas?</li> <li>. ¿Cuáles son los medios de comunicación que se utilizan entre dos o más personas? Pero que llegan a un grupo reducido.</li> </ul> <p>Con la información suministrada deberás realizar un cuadro comparativo con las características de cada uno de los medios de comunicación donde se reflejen sus características, ventajas y desventajas.</p> <p>Para finalizar responde:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Qué medios de comunicación están a tu alcance?</li> <li>2. ¿Qué programas radiales, televisivos o en línea (sitios web) prefieres?</li> <li>3. ¿Hay acceso a internet? ¿Has navegado en la web? ¿Para que la utilizas?</li> </ol>		<p><b>Producto a evaluar:</b></p> <p>Cuadro Comparativo Producción escrita</p> <p><b>Criterios de evaluación:</b></p> <p>Ortografía Caligrafía Redacción Aspectos formales de la escritura</p>
<b>CIENCIAS EDUC. FISICA</b>	<p><b>Conocimientos esenciales / Referentes teóricos prácticos:</b> El Diseño. Tipos de Diseño. Artes Gráficas, Periódicos, revistas, libros y folletos. Los pueblos indígenas: Los nacidos y las nacidas en estas tierras.</p>		<p><b>Producto a evaluar:</b></p>

<p><b>Martes</b> <b>09-11-21</b></p>	<p><b>Intencionalidad:</b> Que el estudiante aprenda lo que es un diseño, sus tipos y las artes gráficas, como herramienta útil para ser un buen artista, y a su vez para desarrollar las habilidades básicas que debe poseer un dibujante profesional para dar a conocer una noticia.</p> <p><b>ACTIVIDAD</b> 1.- Investiga las Valencias o Cualidades físicas. 2.- Una vez investigado cada una de ellas y a que se refieren, selecciona una de ellas, teniendo en cuenta la que más te guste o puedas dominar. 3.- Luego, con la información teórica investigada, realiza un mapa mental con la cualidad física que elegiste.</p>	<p>Mapa Mental</p> <p><b>Criterios de evaluación:</b></p> <p>Creatividad</p> <p>Originalidad de la producción</p> <p>Uso adecuado de figuras y palabras claves</p>
<p><b>CIENCIAS MATEMÁTICA</b></p> <p><b>MIÉRCOLES</b> <b>10-11-2021</b></p>	<p><b>Conocimientos esenciales / Referentes teóricos prácticos:</b> Números Enteros (Z), representación gráfica, Valor Absoluto, Orden en Z, suma y resta de enteros.</p> <p><b>Intencionalidad:</b> Proporcionar al estudiante las herramientas básicas identificar los elementos del conjunto de los números enteros, su relación de orden y operaciones elementales de suma y resta.</p> <p>Consulta el material de apoyo y responde lo siguiente:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Representa los siguientes números en una recta numérica: -2; -4; -11; 8; -1; 5; -10; 9; 3. Luego escribe el número anterior y el número posterior a cada uno de ellos.</li> <li>Andrea y Luis juegan así: trazan una recta numérica del -10 al 10 y colocan su ficha en el 0. Andrea lanza un dado: si obtiene un número par <b>p</b>, avanza su ficha <b>+p</b> unidades (a la derecha); si el número es impar <b>q</b>, mueve <b>-q</b> unidades (a la izquierda). De la misma manera, le corresponde el turno a Luis. Cuando cada uno lanza de nuevo el dado, avanza las unidades obtenidas partiendo de la misma posición alcanzada en el turno anterior. Gana la partida el primero en llegar o pasar el punto -10 o 10. Si Andrea obtuvo los puntos 5; 6; 2; 6; 1 y Luis 2; 5; 5; 2; 5, representa para cada uno, la posición en cada jugada con un número entero, y determina su posición final. ¿Quién ganó el juego?</li> <li>Calcular el valor absoluto de las siguientes expresiones: a) <math> +75 </math> b) <math> -102 </math> c) <math> 0 </math> d) <math> -10 </math> e) <math> +5 </math> ¿Qué conclusión puedes observar?</li> <li>Resuelve las siguientes operaciones. a) <math>20 +  -13 </math> b) <math>- +175 </math> c) <math>180 -  -125 </math> d) <math> +55  +  -10 </math> e) <math> -500  - 198</math> f) <math>100 -  +8 </math></li> <li>Coloca el signo <math>&gt;</math> o <math>&lt;</math> según corresponda:  a) <math>-17 ( ) -20</math> b) <math>25 ( ) -10</math> c) <math>-2 ( ) 0</math> d) <math>0 ( ) 50</math> e) <math> -11  ( )  +8 </math> f) <math> -1  ( )  -2 </math></li> <li>Carmen presenta los siguientes balances en su cuenta bancaria: 125; -25,170; -340; 200,050; 450; -10 a) Ordena los balances en forma ascendente, b) ¿Cuánto suman los valores negativos? c) ¿Cuánto suman los balances positivos, d) ¿Cuál de las sumas es mayor? e) ¿Cuánto restan los dos subtotales? Entonces</li> </ol>	<p><b>Producto a Evaluar</b></p> <p>Producción escrita (resolución de ejercicios prácticos)</p> <p><b>Criterios de evaluación</b></p> <p>Pulcritud</p> <p>Orden adecuado en la representación en la recta numérica.</p> <p>Operaciones elementales</p>

	¿Cuánto bolívares tiene Carmen en su cuenta bancaria?	
<b>SOCIALES</b> <b>GHC</b>  <b>JUEVES</b> <b>11-11-2021</b>	<p><b>Conocimientos esenciales / Referentes teóricos prácticos:</b> Diferencia entre mares y océanos. Biomas oceánicos. Organismos unicelulares y grandes mamíferos en los océanos.</p> <p><b>Intencionalidad:</b> Que el estudiante conozcan la importancia que tiene la preservación de los diferentes biomas existente en el país.</p> <p>En la actividad deben:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Elabora una afiche sobre la importancia de preservar los diferentes biomas existentes en Venezuela. Explota tu creatividad.</li> <li>2.- Realiza un mapa de Venezuela y ubica por estado los biomas más resaltantes de cada uno.</li> </ol>	<p><b>Producto a evaluar:</b></p> <p>Afiche Mapa de Venezuela</p> <p><b>Criterios de evaluación</b></p> <p>Uso de imágenes y colores Definición de biomas Ejemplificación de los diferentes biomas Uso de recursos Creatividad</p>
<b>SOCIALES</b> <b>ARTE Y</b> <b>PATRIMONIO</b>  <b>VIERNES</b> <b>12-11-2021</b>	<p><b>Conocimientos esenciales / Referentes teóricos prácticos:</b> Elementos de percepción y expresión artística en los pueblos del mundo.</p> <p><b>Intencionalidad:</b> Que el estudiante valoren las expresiones artísticas aplicadas por nuestros antepasados como parte de las manifestaciones culturales de nuestro país.</p> <p>En la actividad debe:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Realiza tres dibujos sobre la artesanía popular venezolana de tu preferencia resaltando: tipo de artesanía, ubicación o estado de origen, técnicas utilizadas para su elaboración.</li> <li>2.- Elabora una máscara de tu preferencia siguiendo los siguientes materiales y procedimientos: Un pedazo de cartulina, tijeras, grapadora o pega, papel lustrillo de colores, papel mache y tempera o cualquier material de reciclaje que encuentres en tu hogar. <b>PROCEDIMIENTO:</b> Dobla la cartulina por la mitad de la máscara en un lado del papel y luego complétala en el otro lado, para que te que simétrica. Recórtala y píntala con varios colores o pégale papeles de colores para decorarla. Puedes hacerlo como más te agrade.</li> </ol> <p><b>Nota:</b> Es necesario que el estudiante tenga mucha creatividad a la hora de hacer la máscara. Si no</p>	<p><b>Producto a evaluar:</b></p> <p>Dibujos de Artesanía Popular Mascara creativa</p> <p><b>Criterios de evaluación</b></p> <p>Uso de imágenes y colores Uso de recursos Creatividad</p>

	<p>cuenta con todos esos materiales. Utilice lo que tenga a la mano.</p>	
<p><b>ORIENTACION Y CONVIVENCIA</b></p> <p><b>LUNES</b> <b>15-11-2021</b></p>	<p><b>Conocimientos esenciales / Referentes teóricos prácticos:</b> Trabajo corporal y la integración emocional. Principios básicos de Derechos Humanos: Dignidad de la persona humana. Desarrollo de habilidades sociales. Experiencia de Encuentros con Jesús amigo, oración por medio de la Palabra.</p> <p><b>Intencionalidad:</b> lograr que los estudiantes Experimenten nuevas maneras de mirar, escuchar y percibir a través de ejercicios dirigidos e Identifiquen en el mensaje de Jesús criterios para relacionarse con las otras personas.</p> <p><b>Para dar inicio a este encuentro, te invitamos a comenzar esta experiencia, realizando un ejercicio de Ji Qung; el cual nos ayuda a desarrollar y fortalecer nuestra Interioridad.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Iniciamos:</b> Colocándonos de pie. Las piernas un poco separadas, los pies bien firmes en el suelo. La cabeza erguida. Ahora te invitamos a recordar una situación inesperada que te «haya golpeado» emocionalmente en la vida.</li> <li>▪ Respira profundamente tres veces. Estiras el brazo izquierdo hacia adelante, a la altura de los hombros y paralelo al suelo. Con la mano estirada y la palma hacia arriba. El brazo derecho se estira también, pero en vertical, recto al suelo; lo vamos rotando según el eje del hombro hacia atrás y lo vamos levantando lentamente hasta la posición vertical con la mano hacia el cielo. Imaginamos que la situación que nos golpeó está en la mano derecha y lo dejamos caer sobre la mano izquierda conteniendo la respiración. Pero no debe golpear la mano izquierda, sino que, al llegar cerquita, la derecha se frena y pasa rozando suavemente por encima de la izquierda. Se repite el gesto dos veces más. Y después se cambia de manos, otras tres veces.</li> <li>▪ ¿Qué sentimientos/emociones surgieron en ti durante el ejercicio?</li> <li>▪ Recuerda esa situación inesperada que te golpeó en la vida y decides ¿qué puedo hacer ahora para crecer?</li> <li>▪ Profundo silencio con las manos sobre el vientre.</li> <li>▪ Decimos en voz alta y suave tres veces el siguiente mantra: «<b>El Señor es mi Pastor, nada me faltara</b>».</li> </ul> <p><b>ACTIVIDAD 1: Cómo nacen los medios de comunicación.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lee con mucha atención la siguiente información:</li> </ul>	<p><b>Producto a evaluar:</b></p> <p>Producción escrita</p> <p><b>Criterios de evaluación</b></p> <p>Coherencia en la información presentada. Redacción Uso de conectores</p>

## MEDIOS DE COMUNICACIÓN MASIVA



La historia de la comunicación se remonta a los orígenes de la humanidad, debido a la necesidad de comunicarse con sus semejantes y expresar los sentimientos e ideas. Las primeras muestras de comunicación fueron primordialmente los gestos y sonidos culturales, y posteriormente al desarrollar algunas habilidades, la comunicación se comenzó a transmitir a través de imágenes.

En la actualidad, los medios de comunicación son indispensables para las sociedades industrializadas; su origen se remonta a la comunicación oral, que fue la única durante milenios, hasta la aparición de la escritura; uno de los antecedentes más antiguos de periodismo son las actas públicas que se utilizaron en Roma

para comunicar acontecimientos de la ciudad y que eran colocados en tabloncillos de madera.

- **Pensemos y reflexionemos:** Luego de leer el texto y observar la imagen, ¿Por qué son importantes para ti los medios de comunicación social?, ¿Qué beneficios te brindan los medios de comunicación social?

A continuación, te proponemos leer algunos de los medios de comunicación social a los que todas las personas podemos tener acceso.

**Clasificación de los medios de comunicación:** Dependiendo de los soportes utilizados, los medios de comunicación se clasifican en las siguientes categorías:

**Audiovisuales:** Pueden ser escuchados y vistos al mismo tiempo. Los soportes que utilizan emiten imágenes y sonido cuyo objetivo final es transmitir información. Dentro de estos se encuentran la televisión y el cine.

**Radiofónicos:** Se emiten exclusivamente bajo formato sonoro. Su proceso de producción es menos costoso y más sencillo que el de la televisión. Su desventaja es que está limitado geográficamente por las señales y el sonido puede verse afectado.

**Impresos:** Dentro de esta categoría se encuentran las revistas, periódicos, folletos y todos aquellos formatos que están realizados en papel. Es un tipo de medio que está en declive por su elevado **costo** de producción y por la competencia de los medios digitales.

**Digitales:** Surgen en la década de los 80 con el nombre de nuevas **tecnologías**. En la actualidad se han convertido en líderes de información y se han expandido masivamente. Para acceder a ellos se utilizan ordenadores, móviles y todo tipo de soportes tecnológicos. **Internet** se ha convertido en una fuente en la que millones de personas encuentran con mayor rapidez y accesibilidad la información que buscan,

**ACTIVIDAD 2: Miremos los Medios de Comunicación con otros ojos**

Lee la siguiente información: Hay que destacar que el papel que juegan los medios de comunicación en la sociedad actual, facilitan muchos procesos y amplían enormemente la cantidad de personas a las que les puede llegar un mensaje, pero como todo en la vida tiene ventajas e inconvenientes. **Entre los aspectos positivos**, ofrecen un acceso rápido a los acontecimientos que surgen en el mundo, son un elemento socializador, insertando a las personas en la sociedad y mundo cultural en el que viven, tienen posibilidades educativas, formativas y también de ocio y diversión.

**Entre los aspectos negativos**, destacan el control que sobre los medios ejercen los grupos sociales y económicos poderosos, utilizándolos como instrumentos para manipular al público, el deterioro que originan en la cultura, vulgarizando y degradando los contenidos culturales y científicos que tratan, y la creación de personas acríticas.

Piensa en los siguientes medios de comunicación y establece aspectos positivos y de cuidado que tienen:

Medio de comunicación	Que cosas nos proporciona o facilita	Qué riesgos puede tener si hacemos mal uso
CELULAR		
REDES SOCIALES		
TELEVISIÓN		
RADIO		

**Reflexiona cuál es el medio de comunicación que más utilizas y responde lo siguiente:**

Cuánto tiempo dedicas diariamente a él: \_\_\_\_\_.

Qué uso le das a ese medio: \_\_\_\_\_.

Crees que puedes darle un uso diferente que beneficie a otras personas: \_\_\_\_\_.

Cuál sería ese uso: \_\_\_\_\_.

### **ACTIVIDAD 3: Reportando Buenas noticias para los ciudadanos**

Como ciudadano y miembro de una sociedad responde lo siguiente ¿Qué tipo de acción tomarías en cuenta para difundir en los medios de comunicación para buscar apoyo de los representantes en beneficio de nuestro colegio?



EPT-COMERCIO

MARTES

16-11-2021

**Conocimientos esenciales / Referentes teóricos prácticos:** Posición correcta al momento de escribir: cabeza, tronco, brazos, manos, piernas, manera de colocar el papel y agarrar el lapiza. Trazado de letras mayúsculas y minúsculas.

**Intencionalidad:** Crear conciencia en los estudiantes de la importancia que tiene la postura corporal al momento de escribir.

Actividad Nro 1. Observamos....

Observa con detalle las siguientes imágenes:



1.- Responde:

¿Cuál de estas dos posiciones adoptas tú al momento de escribir?

¿Será común que generalmente usemos un tipo de postura al escribir? Justifica tu respuesta.

¿Cómo afecta estas posturas a nuestra salud?

¿Qué importancia tiene la postura al escribir?

Actividad Nro 2.

A través de la técnica de nubes creativas responde ¿Cuáles son las técnicas caligráficas que ayudan a obtener una letra legible y bonita?

Actividad nro 3

Realiza el trazado de las letras mayúsculas juntos con la letras minúsculas del abecedario del método palmer siguiendo el siguiente modelo:

Posteriormente realiza la siguiente rutina de metacognición:

a) ¿para qué me sirve lo aprendido?

**Producto a**

**evaluar:**

Producción escrita

Nubes creativa

Trazado de letras

**CRITERIOS DE  
EVALUACION**

Argumentación

Uniformidad

Inclinación

Coherencia

Observación de la  
postura

Traer a las clases  
presenciales tu  
cuaderno que uses

para caligrafía

	<p>b) ¿Qué se me hizo más difícil realizar?</p> <p>c) ¿a qué me comprometo?</p>	
<p><b>EPT-DIBUJO</b></p> <p><b>MIÉRCOLES</b> <b>17-11-2021</b></p>	<p><b>Conocimientos esenciales / Referentes teóricos prácticos:</b> El arte como expresión artística.</p> <p><b>Intencionalidad:</b> estudiar las diversas maneras con las cuales se puede hacer arte.</p> <p><b>ACTIVIDAD</b></p> <p>Realizar un informe con las siguientes preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- La Cultura</li> <li>2.- El ser humano: sensible y creativo</li> <li>3.- El Arte</li> <li>4.- La obra de arte</li> <li>5.- Los lenguajes del arte: lenguaje visual, lenguaje auditivo, lenguaje cenestésico</li> <li>6.- localiza 3 ejemplos de expresiones artísticas y comenta acerca de su función social que cumplen. Debe llevar sus dibujos respectivos.</li> </ol>	<p><b>Producto a evaluar:</b> Producción escrita (informe con sus respectivos Dibujos)</p> <p><b>Criterios de evaluación</b></p> <p>Capacidad de análisis Redacción Uso del dibujo coherencia Creatividad Legibilidad</p>
<p><b>CRP</b></p> <p><b>VIERNES</b> <b>19-11-2021</b></p>	<p><b>Conocimientos esenciales / Referentes teóricos prácticos:</b> El silencio y los sonidos</p> <p><b>Intencionalidad:</b> En esta actividad, permanecerás en silencio mientras te relajas y escuchas lo que sucede a tu alrededor. En esta actividad desarrollarás habilidades para la toma de conciencia y el fortalecimiento de la escucha, lo cual puede ayudarte a sobrellevar los sentimientos de estrés.</p> <p>¿Qué vas a necesitar?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Un lugar en donde puedas acostarte cómodamente con los ojos cerrados y sin interrupciones, durante al menos 5 minutos.</li> <li>2.- Una hoja de papel y un esfero o lápiz.</li> </ol> <p><b>Paso a paso</b></p> <p><b>En esta actividad, te acostarás con los ojos cerrados durante aproximadamente 5 minutos.</b> Primero, lee estas instrucciones para que sepas qué hacer mientras estás acostado(a) con los ojos cerrados. Si lo deseas, puedes programar un temporizador o pedirle a tu hermano(a) o a tus padres que te avisen una vez hayan transcurrido 5 minutos, y así sabrás cuándo volver a abrir los ojos.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- <b>Encuentra un lugar cómodo para acostarte con los ojos cerrados.</b> Cúbrete los ojos con las manos o con una prenda de vestir, si eso te ayuda a relajarte. Ubica tu hoja de papel y tu lápiz cerca de ti.</li> </ol>	

**2.- Intenta que tu respiración se vuelva lenta y relajada.** En la medida de lo posible, trata de atraer la respiración hacia tu estómago. Es posible que puedas escuchar tu propia respiración, o incluso los latidos de tu corazón.

**3.- Permanece acotado(a) en silencio y escucha los sonidos de tu alrededor.** Escucha los diferentes tipos de sonidos provenientes de diferentes fuentes de tu entorno. Comienza con los sonidos más fuertes y evidentes, y luego concéntrate en otros sonidos que alcances a distinguir.

**4.- Continúa escuchando.** ¿Escuchaste algunos sonidos solo una vez? ¿Escuchaste algún sonido de forma repetida? ¿Hay sonidos que no reconoces? ¿Los sonidos se repiten con un ritmo constante o de forma aleatoria? Trata de detectar estos patrones en lo que escuchas.

**5.- Cuando pasen los 5 minutos,** abre los ojos y siéntate. Busca tu hoja de papel y tu lápiz o esfero

**6.- Escribe todos los sonidos que escuchaste.** Intenta utilizar un lenguaje creativo para describirlos. Por ejemplo, busca palabras que suenen parecido a los ruidos que escuchaste. Si lo deseas, puedes intentar escribir los sonidos en el orden en que los escuchaste, repitiendo los que escuchaste con frecuencia y agregando notas para indicar los períodos de silencio entre los sonidos.

Continúa creando

→ Escribe/inventa una historia, un poema o una canción a partir de la lista de sonidos que escuchaste, o haz un dibujo o collage que ilustre los sonidos que escuchaste.

→ Recuerda que puedes "continuar creando" de la forma que desees. ¡No hay una forma correcta o incorrecta de crear más!

→ Crea un juego de "detectives" para ti o tu familia, tratando de encontrar el origen de cada sonido que escuchaste, ¡especialmente los que no reconociste al principio!

→ Guarda tu lista y repite la actividad cuando lo desees y en otros lugares de tu vivienda. Fíjate cómo los sonidos que escuchas pueden variar. Repite la actividad cada vez que te sientas estresado(a) o abrumado(a) o cuando necesites un pequeño descanso

## 2 Representación gráfica de $\mathbb{Z}$

### PIENSA

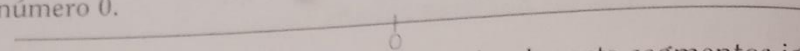
Si el número entero anterior al número 5 es 4, ¿cuál será el número entero anterior al número 0? Y si el número entero posterior al número -1 es 0, ¿cuál será el número entero posterior al número -3?

### Lengua y matemática

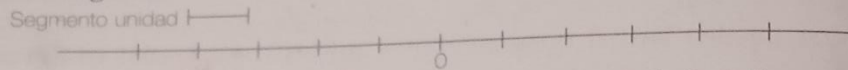
En la recta numérica, el punto que corresponde al número 0 se denomina **origen** de la recta.

Al igual que los números naturales, los números enteros se pueden representar gráficamente sobre una **recta numérica**. Para ello, se realizan los siguientes pasos:

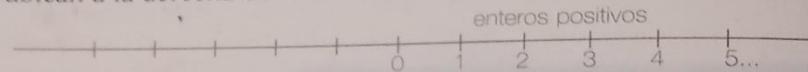
a) Se dibuja una recta y sobre ella se marca un punto, el cual corresponderá al número 0.



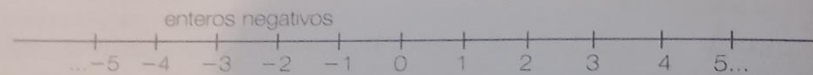
b) Se fija un **segmento unidad** y se marcan sobre la recta segmentos iguales a este segmento unidad, tanto a la derecha como a la izquierda del punto 0.



c) Se ubican a la derecha del 0 los enteros positivos: 1, 2, 3, 4, 5...



d) Se ubican a la izquierda del 0 los enteros negativos: -1, -2, -3, -4...

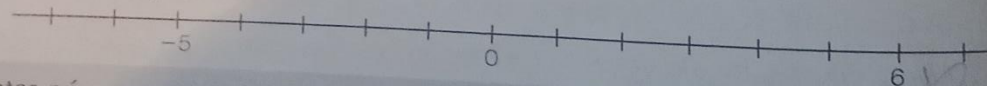


Los números enteros se pueden **representar** sobre una recta numérica por medio de puntos ubicados a igual distancia, a la derecha y a la izquierda, de un punto determinado por el número 0.

Fíjate, por ejemplo, que el -1 y el 1 se encuentran a igual distancia del 0, pero en sentido contrario. ¿Sucederá lo mismo con 80 y -80?

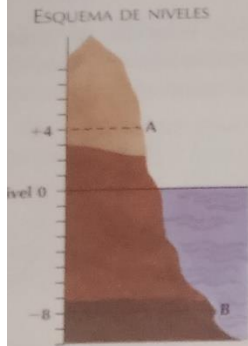
Para **representar** un número entero positivo  $n$  se cuentan  $n$  unidades a la derecha del 0, y para representar un número entero negativo, de la forma  $-n$ , se cuentan  $n$  unidades a la izquierda del 0.

Por ejemplo, observa en la recta numérica la representación gráfica de los números -5 y 6.



Representa los siguientes números en una recta numérica:

### 3 Valor absoluto



Considera los puntos A y B en el esquema de niveles. ¿Cuál de ellos está más distanciados del nivel del mar?

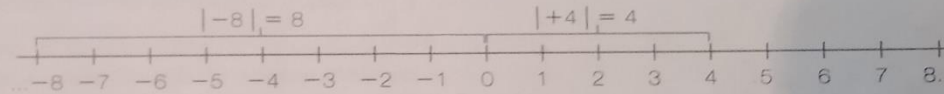
El punto A está en el nivel +4; el punto B, en -8; y el nivel del mar en 0; luego, la distancia de +4 hasta 0 es 4, es decir el **valor absoluto** de +4 es 4, y la distancia de -8 hasta 0 es 8, es decir, el **valor absoluto** de -8 es 8; como  $4 < 8$ , el punto B está más distanciados del nivel del mar.

*Geoméricamente, el valor absoluto de un número entero  $a$  corresponde a la distancia que hay desde  $a$  hasta 0, y se representa por  $|a|$ . En general, como los números enteros son de la forma  $+a$ ,  $-a$  o  $0$ , se tiene que  $|+a| = a$ ;  $|-a| = a$ ; y  $|0| = 0$*

#### Recuerda

En una recta numérica se puede calcular la distancia que hay entre un número  $a$  y otro número  $b$  simplemente contando el número de segmentos unidad que hay entre ellos.

En el ejemplo anterior, el valor absoluto de +4 se escribe  $|+4|$ , de manera que  $|+4| = 4$ ; y el valor absoluto de -8 se escribe  $|-8|$ , de manera que  $|-8| = 8$ . Observa su representación gráfica.



En la práctica, para calcular el valor absoluto de un número se prescinde del signo del número. Por ejemplo:  $|+5| = 5$ ;  $|-5| = 5$ ;  $|-1| = 1$ ;  $|-24| = 24$ .

Fíjate ahora cómo se resuelven los siguientes ejercicios:

a)  $-|-17| =$

Como  $|-17| = 17$ , entonces  $-|-17| = -17$

b)  $50 - |-38| =$

Como  $|-38| = 38$ , entonces:  $50 - |-38| = 50 - 38 = 12$

c)  $|+5| \cdot |-10| =$

Como  $|+5| = 5$  y  $|-10| = 10$ , entonces  $|+5| \cdot |-10| = 5 \cdot 10 = 50$

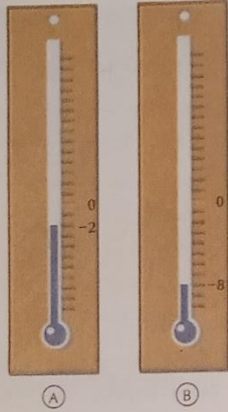
d) ¿Para qué valores de  $x$  se cumple la igualdad  $|x| = 85$ ?

$x = -85$  (ya que  $|-85| = 85$ ) o  $x = +85$  (ya que  $|+85| = 85$ ).

#### PIENSA

La distancia entre los números enteros en la recta numérica puede ser un número entero negativo? ¿Por qué?

## 4 Orden en $\mathbb{Z}$



### Recuerda

Al comparar dos números  $a$  y  $b$ , siempre se cumple una y sólo una de las siguientes posibilidades:

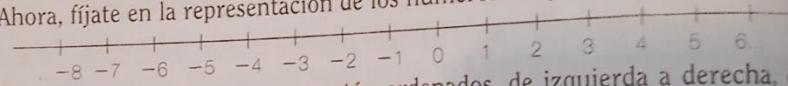
- que  $a$  sea mayor que  $b$  ( $a > b$ );
- que  $a$  sea igual a  $b$  ( $a = b$ ); o
- que  $a$  sea menor que  $b$  ( $a < b$ ).

Así como en el conjunto  $\mathbb{N}$ , en el conjunto  $\mathbb{Z}$  existe una **relación de orden**. Para ordenar los números en  $\mathbb{Z}$  se debe realizar una comparación previa. Dados dos números enteros, se puede establecer cuál es el número mayor, cuál es el número menor o si estos números son iguales.

Para ejemplificar esta situación, observa los termómetros A y B. El termómetro A registra una temperatura de  $-2^\circ\text{C}$  y el termómetro B,  $-8^\circ\text{C}$ . ¿En cuál de los dos termómetros se observa una mayor temperatura?

Mientras una temperatura bajo cero está más alejada del 0, la temperatura es más fría; por lo tanto, la temperatura de  $-8^\circ\text{C}$  es más fría que  $-2^\circ\text{C}$ . Entonces, el termómetro A indica una temperatura mayor que el B.

Ahora, fíjate en la representación de los números  $-2$  y  $-8$  en la recta.



Como en la recta los números están ordenados, de izquierda a derecha, de menor a mayor, y  $-2$  está a la derecha de  $-8$ , entonces  $-2 > -8$ .

*Dados  $a$  y  $b \in \mathbb{Z}$ , si  $a$  está a la derecha de  $b$ , entonces  $a > b$ ; lo cual implica que el número **mayor** de dos números enteros es el que está más a la derecha en la recta numérica. De manera análoga, si  $a$  está a la izquierda de  $b$ , entonces  $a < b$ ; esto implica que el número **menor** de dos números enteros es el que está más a la izquierda en la recta numérica.*

Es necesario considerar que dados  $a$  y  $b \in \mathbb{Z}$ , si  $a > b$ , entonces  $b < a$ ; por ejemplo, como  $0 > -4$ , entonces  $-4 < 0$ . En todo caso, si  $a < b$ , entonces  $b > a$ ; por ejemplo, como  $-12 < -10$ , entonces  $-10 > -12$ .

En general, en el conjunto de los números enteros se puede afirmar que:

- Todos los enteros positivos son mayores que 0 ( $43 > 0$ ).
- Todos los enteros negativos son menores que 0 ( $-28 < 0$ ).
- Todo número entero positivo es mayor que cualquier número entero negativo ( $2 > -31$ ).

También, de dos enteros negativos es menor el que tiene mayor valor absoluto. Por ejemplo, ¿qué número es menor  $-9$  o  $-3$ ? Los valores absolutos de  $-9$  y de  $-3$  son  $|-9| = 9$  y  $|-3| = 3$ ; como  $|-9| > |-3|$ , ya que  $9 > 3$ ; entonces  $-9$  es menor que  $-3$ , esto es  $-9 < -3$ .

COMERCIO

Aa Bb Cc Dd

Ee Ff Gg Hh

Ii Jj Kk Ll

Mm Nn Oo Pp

Qq Rr Ss Tt

Uu Vv Ww Xx

Yy Zz

Palmer Method Cursive Alphabet

A B B B C D E F F G

H H I J K L M N O

P P P Q R R R S T T

U V W X Y Z

a b c d e f g h i j k

l m n o p q r s t u

v w x y z 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10