

## INSTITUCIÓN EDUCATIVA ÁNGELA RESTREPO MORENO



Establecimiento Oficial, aprobado por Resolución 09994 diciembre 13 de 2007 en los niveles de Preescolar, Básica Ciclo Primaria grados 1° a 5°, Ciclo Secundaria grados 6° a 9° y Media Académica grados 10° y 11° NIT 900195133-2 DANE: 105001025798 Según Resolución Número 04166 de mayo 19 de 2009 se adiciona a la planta física la clausurada Escuela Luis Guillermo Echeverri Abad

### Guía 1

**Fecha:** febrero 1 - febrero 12 (2 semanas)

**Grados:** 7, 8

**Tema:** Cumplir mis objetivos, un reto 2021

**Objetivo:** Reflexionar y construir las metas de este nuevo año, para generar transformaciones en diferentes dimensiones de nuestra existencia.

#### **Reflexión.**

“No debemos esperar que el mañana ocurra, porque entonces actuaremos siempre tarde ante problemas ya creados u oportunidades que no podemos aprovechar” Carlos Matus

#### **Conceptualización:**

##### **Los Objetivos y las metas dinamizan la vida**

Objetivo: es plantear una meta o un propósito a alcanzar para que dinamicen o cambie la vida, dependiendo del ámbito de la vida que se desea transformar, el tiempo que se tarda en lograr y la motivación que te lleva hacerlo, genera ciertos niveles de complejidad.

Todos necesitamos desafíos en la vida, que nos pongan a pararnos de la cama o de situaciones no amigables con fuerza, esa motivación a veces se presentan al conectarnos con algo o alguien que nos ayuda, busca tu motivación, Dios, la vida, la familia, los amigos, el estudio, la transformación del planeta y tu vida, en fin, la idea de una realidad diferente. ¿Sabías que las personas que tienen metas en su vida son más felices, plenas, sanas y productivas? Las personas con metas han encontrado sentido a su existencia, por eso Eclesiastés 9:10, “Todo lo que te viniere a la mano para hacer, hazlo con todas tus fuerzas”.

Es importante reconocer que los sueños, que son lo que quiero, por ende, motivan, y las metas son objetivos alcanzables, reales y posibles. Pues “Los sueños son la semillas de las metas”. Toda meta nace de un sueño; pero si el sueño —anhelo, deseo, expectativa— no se pone por escrito con tiempos establecidos para cumplirlo, lugares específicos para realizarlo y nombres de las personas afectadas por la meta, siempre quedará en un simple sueño.

Ejemplo: Sueño: “¡Me gustaría tanto ir de vacaciones a Cancún!”. Meta: “En diciembre del 2021 mi familia y yo iremos a Cancún por 5 días y el hospedaje es en el hotel...”. Aunque esta frase no es muy específica es una meta y no un mero sueño... tiene un tiempo, quienes van a estar, el lugar, falta la gestión económica, que es el siguiente paso a planear, durante todo el año 2021.

### **Seguir una meta**

Desde el momento que nacemos hasta que morimos, la vida es una aventura maravillosa y merece ser vivida plenamente asunto que lleva a trazar metas a corto, mediano y largo plazo. Hacerlo pondrá nuevos retos y planteará nuevas posibilidades, que pondrán en juego la habilidad para potenciarlas, y así alcanzar los objetivos deseados. Ellos ayudan a dinamizar tanto la vida, que nos mantendremos más activos espiritual, mental y físicamente. De igualmente genera nuevas energías motivadoras, pues vamos alcanzar lo deseado ayudándonos a ser mejores.

Una vida sin una meta es como el capitán de un barco sin un mapa y sin una brújula, su barco se está yendo a la deriva sin rumbo fijo, y él solo conserva la esperanza de llegar algún día a alguna parte. Al establecerse un objetivo, tomamos una decisión y por ende tenemos que actuar. Debemos proporcionarnos a nosotros mismos un mapa y una brújula.

### **Plantearnos objetivos**

## MATEMÁTICAS

Sean todos bienvenidos a este nuevo año de aprendizajes, con mi acompañamiento como docente y su responsabilidad como estudiante sacaremos adelante este curso de Matemáticas y su aplicación en la vida cotidiana.

En esta guía explicaremos cómo será el trabajo semana a semana, los temas a trabajar.

Las temáticas propuestas para trabajar este PERÍODO son:

<b>COMPONENTE NUMERICO-VARIACIONAL</b>  1. Conjunto de los números reales 2. La recta real 3. Operaciones básicas con números reales 4. Situaciones problemas con números reales	<b>COMPONENTE GEOMETRICO-METRICO</b>  5. Escalas 6. Criterios de congruencia de triángulos 7. Criterios de semejanza de triángulos 8. Área y volumen de figuras planas
<b>COMPONENTE ALEATORIO</b>  9. Variable aleatoria 10. Tipos de variable aleatoria 11. Escalas de medición 12. Tablas de frecuencia absoluta y relativa	<b>COMPONENTE NUMERICO-VARIACIONAL</b>  13. Proporcional directa e inversa 14. Lenguaje algebraico 15. Términos algebraicos.

## METODOLOGÍA

Este año el aprendizaje estará mediado por guías que se le entregarán oportunamente, con estas se pretende que el estudiante fortalezca el trabajo autónomo. De tal manera que haga lectura de la guía, visualice los vídeos propuestos en ella e investigue en otras fuentes de internet para que llegue a los encuentros sincrónicos con conocimientos previos y por qué no, también dudas que pueda preguntar.

Todas las guías no serán evaluadas, en cada una de ellas se indicará qué día deberá hacerse entrega en la plataforma que el director de grupo indique o si no hay que enviarla. Sin embargo, estas últimas que no son evaluables sí deberán estudiarlas porque en alguna evaluación se podrán incluir las temáticas allí trabajadas.

Todas las actividades evaluables deberán solucionarse a mano en el cuaderno, salvo algún caso excepcional se le dará la indicación para que su entrega pueda ser digital.

Las actividades que se entregarán deben ser en formato PDF, no se recibirán actividades con varias fotos adjuntas.

## APRENDIZAJE ESPERADO

Resolver polinomios aritméticos en los números reales a partir de las operaciones básicas

¿Cuál es el resultado de la operación?



A. 42

B. 22

Si tu respuesta fue 42 debes aprender en esta guía la jerarquía de operaciones. La respuesta correcta es 22

## DEFINICIONES Y CONCEPTOS (Orientación didáctica)

### JERARQUÍA DE OPERACIONES

La jerarquía de operaciones matemáticas consiste en seguir en estricto orden los siguientes pasos que se presentan en la tabla.

1. Realizar las operaciones de los paréntesis ( ), luego los corchetes [ ] y finalmente las

llaves { }

2. Efectuar las potencias y raíces.
3. Realizar las multiplicaciones y divisiones.
4. solucionar las sumas y restas.

EJEMPLO 1:

En el siguiente ejercicio se muestra paso a paso su solución, resaltando con rojo la operación a la que se le debe dar prioridad según la jerarquía de operaciones anteriormente dada. En este polinomio aritmético solo intervienen las cuatro operaciones básicas y la potenciación.

$$[ (1 + \underline{13 \times 3}) ] \div \{ 3 + [ -11 - 2 \times \underline{(-4)^2} ] \}$$

$$[ (1 + \underline{39}) ] \div \{ 3 + [ -11 - \underline{2 \times (16)} ] \}$$

$$[ 40 ] \div \{ 3 + [ \underline{-11 - 32} ] \}$$

$$[ 40 ] \div \{ \underline{3 + [-43]} \}$$

$$[ 40 ] \div \{ \underline{-40} \}$$

$$\underline{-1}$$

EJEMPLO 2:

En el siguiente ejercicio se muestra paso a paso su solución, resaltando con rojo la operación a la que se le debe dar prioridad según la jerarquía de operaciones anteriormente dada. En este polinomio intervienen las operaciones básicas, además de la potenciación radicación y logaritmicación.

$$\sqrt[3]{216} - [ (\underline{30 \div 5} \times 2) ] + \{ [ \log_5 625 + \underline{(-4)^3} ] \}$$

$$6 - [ (\underline{6 \times 2}) ] + \{ [ \log_5 625 + \underline{(-64)} ] \}$$

$$6 - [ 12 ] + \{ [ \log_5 625 - \underline{64} ] \}$$

$$6 - [ 12 ] + \{ [ \underline{4 - 64} ] \}$$

$$6 - 12 + \{ \underline{-60} \}$$

$$6 - \underline{12 - 60}$$

$$6 - 72$$

$$\underline{-66}$$

## APOYO DIDACTICO (Recursos virtuales – Link)

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

<https://www.youtube.com/watch?v=D90FxPQ7bRk>

## ACTIVIDAD

Aplica la jerarquía de operaciones en los siguientes ejercicios.

1.  $25 \div (18 - 13) + \{(54 - 9) \times 9\}$

2.  $\{-[3 - 4]\} - \{5 + [-12 \times (-4)] + (-9)\} - 12$

3.  $(12+3 \times 2) - [4 \times (5+7) - (12-3)] + 16$

4.  $3 \cdot 2^3 - (3-4)^4 + 2 \cdot \sqrt{9}$

5.  $13^2 \times \sqrt{25} - [(4^3 + \sqrt{144}) + (3^5 - 2^7)]$

## CIENCIAS NATURALES

### OBJETIVOS EN CIENCIAS NATURALES AÑO 2021

*Desarrollar en los estudiantes las competencias del pensamiento científico dentro del contexto en el cual se ubican, mediante el manejo de las relaciones con la sociedad, la armonía con la naturaleza y la preservación de la vida en el planeta.*

*La Priorización Curricular se presenta como una herramienta de apoyo para las escuelas que permita enfrentar y minimizar las consecuencias adversas que han emergido por la situación mundial de pandemia por Coronavirus.*

*Tres principios básicos definidos por el Ministerio de Educación orientaron su construcción: seguridad, flexibilidad, y equidad. Se sumó el principio que define la educación de calidad desde la atención efectiva a la diversidad; la educación de calidad “requiere estructurar*

situaciones de enseñanza y aprendizaje lo suficientemente variadas y flexibles, que permitan al máximo número de estudiantes acceder, en el mayor grado posible, al currículo y al conjunto de capacidades que constituyen los objetivos de aprendizaje, esenciales e imprescindibles de la escolaridad.

Asumir el estudio permanente de los problemas del entorno, así como la elaboración de proyectos que conlleven a su solución.

Generar un ambiente que permita mejorar la capacidad de innovación y transferencia de conocimiento e investigación.

Asumir el quehacer formativo e investigativo, en función de su pertinencia y relevancia en el contexto.

Iniciar el conocimiento y la comprensión de la diversidad de los componentes del ambiente y sus interacciones. Contribuir a conocer el cuerpo humano y a la formación de hábitos de aseo personal, higiene y cuidados preventivos de los sentidos.

el estudio de la naturaleza, abarcan todas las disciplinas científicas y se encargan de los aspectos físicos de la realidad, las ciencias naturales se distinguen de las Ciencias sociales, por un lado, y de las artes y Humanidades por otro.

El objetivo de enseñar ciencias es formar seres humanos con una visión integral, promoviendo el desarrollo de habilidades de pensamiento científicas; como el cuestionar y reflexionar sobre los fenómenos naturales que suceden a nuestro alrededor, mediante la investigación de las causas que los generan.

ACTIVIDAD:

LA PROSOPOPEYA

### **Definición de Prosopopeya**

En el arte de la **literatura** existen varios géneros y subgéneros: poesía, tragedia, novela, comedia... Cada uno de ellos tiene sus propias características, formatos y técnicas. Sin embargo, hay algo que tienen en común: el uso de figuras retóricas. Una figura retórica es una manera de decir las cosas, como una especie de fórmula literaria. Una de las figuras retóricas es la prosopopeya, también conocida como personificación.

La prosopopeya consiste en dar a las cosas inanimadas una dimensión humana. Esto quiere decir que a algo que no tiene vida, el escritor le otorga un sentido humano, es decir, se da una personificación.

El recurso de la prosopopeya es de gran **utilidad**, ya que aquello que no podría expresarse porque resulta imposible, de pronto tiene la posibilidad de comunicarse. Es como hacer hablar al que no puede hablar. Así, es posible que la **muerte**, un objeto, una idea o un elemento de la naturaleza tenga una vía de **comunicación**.

Se utiliza con bastante frecuencia en la literatura, pero también en el **lenguaje** corriente. Posiblemente la razón sea la necesidad de explicar las cosas a partir de criterios y **sentimientos** humanos. Si decimos que el mar está relajado, es una idea que se comprende perfectamente, aunque en un sentido estricto no sea lógica, ya que el mar no tiene ningún tipo de sensación. Así, empleamos la prosopopeya para humanizar la realidad, darle un sentido cercano a nuestros valores e ideas.

La prosopopeya también cumple una función **estética**. Nos comunicamos oralmente y por escrito e intentamos hacerlo de una manera atractiva y bella. En este sentido, la prosopopeya proporciona una cierta belleza a nuestras palabras. Al decir que la mañana está triste o que la guitarra está sola estamos dando un toque poético al lenguaje.

Ejercicio:

1. A partir de las tics o elementos tecnológicos realice un diálogo entre dos instrumentos que usted utilice por ejemplo entre el celular y la Tablet, el televisor y el teléfono o el computador y el celular, puedes utilizar elementos de la naturaleza y que se busque un **OBJETIVO GENERAL o varios objetivos** con el diálogo.
2. Describe tus objetivos y metas a cumplir en el área para este año 2021.

## **EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN DEPORTES:**

Las clases sincrónicas serán así:

7° Lunes 6:00 am a 6:50 am

[meet.google.com/mzz-iqbm-ovt](https://meet.google.com/mzz-iqbm-ovt)

8° Lunes 7:00 a.m. a 7:50 am

[meet.google.com/mzz-iqbm-ovt](https://meet.google.com/mzz-iqbm-ovt)



## Introducción

Hola queridos estudiantes, un feliz y próspero año 2.021 para todos. Sean todos ustedes bienvenidos a la clase de Ed, física, recreación y deportes. Seré su profesor del área en : grado 7°y 8°, profesor Carlos Mario Carrasquilla Montoya

Es para mí un gusto estar este año con todos ustedes en sus casas a través de la virtualidad.

-Los objetivos GENERALES del área para la básica según el currículo colombiano son:

GRADO 7° y 8°, ver anexo enviado vía whatsapp

-Los objetivos ESPECÍFICOS de área por grado según el currículo colombiano son:

GRADO 7°, ver anexo enviado vía whatsapp

GRADO 8°, ver anexo enviado vía whatsapp

-La metodología del área, será así:

EXPLORACIÓN: ALGUNOS ELEMENTOS QUE DEBES SABER  
(SABERES PREVIOS).

CONCEPTUALIZACIÓN: (NUEVOS APRENDIZAJES)

ACTIVIDADES DE APLICACIÓN: TAREAS O ENTREGABLES. en esta se incluyen 4 tipos de evaluación así:

SITUACIÓN DE NEGOCIO: o situación caso

IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA: con lecturas y videos

MOVILIZACIÓN DEL CONOCIMIENTO: con un caso práctico con enunciado y preguntas.

INFORME: una evaluación tipo test de 10 preguntas.

-Cómo llevar el cuaderno de ed. física.

-Actividades:

1. RESUME EN TU CUADERNO LA INTRODUCCIÓN
2. MIRA EL LINK <https://www.youtube.com/watch?v=zeUAmu5KNcl>
3. RESUME LOS OBJETIVOS, FINES, PROPÓSITOS Y RETOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA, según el video.
4. DEFINE UN OBJETIVO GENERAL O META Y 5 OBJETIVOS ESPECÍFICOS O FINES, PROPÓSITOS Y RETOS PERSONALES QUE TE VAS A PONER ESTE AÑO CON

RELACIÓN A LA ED. FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES EN TU VIDA, DESDE LAS CLASES VIRTUALES.

## **INFORMÁTICA**

El aprendizaje basado en la implementación de las herramientas informáticas y comunicaciones no sólo han brindado bases para consolidarme profesionalmente sino también los medios para aprender enseñado, aunque este replanteamiento educativo se diste de la autonomía del aprendizaje, creo que cada día es una experiencia más en mi vida profesional. El trabajo colaborativo, las experiencias comunitarias, el vínculo con los jóvenes y sus familias, Es decir la relación con el otro, son elementos esenciales que se perciben en la medida en que se ejerce la profesión pedagógica, estos han logrado hacer del saber un ser basado en la formación como persona, maestro, profesional, padre, hijo, amigo. Es por ello que debemos identificar que es la web 2.0 y las diferentes herramientas que la componen para tal fin ver el siguiente video:

Tomado de: <https://youtu.be/-KALxBabMbk>,

En su cuaderno responda las siguientes preguntas: ¿Qué es la Web 2.0 y para que se utiliza?, Escriba las herramientas que hacen parte de la web 2.0.

### **Posteriormente Realice los siguientes pasos:**

#### **Paso 1**

El siguiente Vídeo nos enseña las precauciones y pasos que se deben seguir para crear un sitio web (página web) o cuaderno virtual en la plataforma Webnode y realizar las primeras ediciones o cambios.

Autoría Propia: <https://youtu.be/i72mETv25uU>

#### **Parte 2**

El siguiente vídeo visualiza los pasos a seguir para crear páginas y subpáginas en el sitio web, además la forma correcta de salir de la plataforma Webnode.

Autoría Propia: [https://youtu.be/nFS\\_rLrvb0w](https://youtu.be/nFS_rLrvb0w)

### Parte 3

El siguiente vídeo visualiza los pasos a seguir para insertar: Texto, imágenes y vídeos en una página del sitio web teniendo en cuenta la estructura general que se deben tener en cuenta en el momento de desarrollar o responder cada pregunta de las actividades que se desarrollen durante las clases.

Autoría propia: <https://youtu.be/llj8A6yPJmo>

Si ya tiene creado el sitio web o cuaderno digital, realice un recorrido a través de él y observe si cumple con las pautas dadas en los 3 pasos anteriores, en caso de falta alguno de los elementos mencionados agregarlos o crearlos.

En caso de no tener creado el sitio web o cuaderno virtual, seguir los tres pasos anteriores para crearlo, cuando esté lista su bitácora digital o webnode, enviar la dirección al correo [Javier.ospina@ieangelarestrepomoreno.edu.co](mailto:Javier.ospina@ieangelarestrepomoreno.edu.co)

## ÉTICA Y RELIGIÓN

### METAS Y OBJETIVOS A CORTO PLAZO UNA APUESTA PARA INICIAR UN MARAVILLOSO AÑO

#### VIDEOS DE AYUDA PARA LOGRAR OBJETIVOS

Cómo establecer metas y objetivos (Método SMART 2020)

<https://www.youtube.com/watch?v=VFxRup7AyZI> (para ver).

<https://www.youtube.com/watch?v=aZhZJaCQnJ4> (ver y escuchar).

¿Quieres lograr tus metas? Entonces debes tener en cuenta estos tres aspectos.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZF7JLsQ6USI> (ver y escuchar).

**NOTA:** Ver texto introductorio que hace referencia a la construcción de metas y objetivos.

*Las Escrituras bíblicas invitan a vivir con propósito. Proverbios 29:18 recuerda lo importante de tener una visión, sin esta el pueblo se extravía.*

Lecturas recomendadas en la biblia para dicho tema: Parábola del sembrador (Mateo 13:3-8); Prosigue a la meta (Filipenses 3:7-14); Sé fuerte y valiente (Josué 1:9); Pon manos a la obra (1ª Crónicas 18:20); Mantente alerta (1ª Corintios 16:13).

Otras lecturas recomendadas para dicho tema: CUÁNTA TIERRA NECESITA UN HOMBRE de Lev Tolstói, EL HOMBRE EN BUSCA DE SENTIDO de Viktor Frankl, EL HOMBRE QUE PLANTABA ÁRBOLES de Jean Giono, EL JUEGO INTERIOR DEL TENIS de Tim Galway, NO MÁS EXCUSAS de Iván Ojanguren, HAGÁMOSLO de Richard Branson, ¡HAZLO! de Seth Godin, EL ALQUIMISTA de Paulo Coelho, LA BUENA SUERTE de Alex Rovira y Fernando Trias de Bes, ¿QUIÉN SE HA LLEVADO MI QUESO? de Spencer Johnson, COACHING: EL MÉTODO PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO DE LAS PERSONAS de John Whitmore, COACHING CON PNL de Andrea Lages y Joseph O'Connor, COACHING PARA EL ÉXITO de Talane Miedane y COACHING: HERRAMIENTAS PARA EL CAMBIO de Robert Dilts.

### **Ámbitos o dimensiones para trazar objetivos en la vida humana**

1. Espirituales
2. Familiares
3. Académicos
4. Sociales
5. Recreativos – salud mental (Deporte – arte y Paseo)
6. Materiales

### **ACTIVIDAD APLICABLE**

1. Evalúa estas 6 dimensiones de tu vida, para determinar que puede mejorar en cada una de ellas. Y escribe mínimamente un objetivo por cada una de ellas.
2. Realiza una lista de acciones posibles, por cada uno de los objetivos planteados por ti, para ayudar alcanzarlos en un tiempo definido (ponle tiempo, para evaluar cómo va el proceso para alcanzarlo).
3. Escoge el objetivo más importante para ti y realiza un dibujo, cuento o caricatura. o realiza un collage mostrando tus objetivos haciéndose realidad.

Las preguntas o actividades se envían al correo electrónico institucional [adriana.montoya@ieangelarestrepomoreno.edu.co](mailto:adriana.montoya@ieangelarestrepomoreno.edu.co)

## **CIBERGRAFÍA**

<https://www.gestiopolis.com/importancia-establecer-objetivos-metas-personales/>

<https://definicion.mx/objetivo/>

<https://www.youtube.com/watch?v=VFxRup7AyZl>

<https://www.youtube.com/watch?v=aZhZJaCQnJ4>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZF7JLsQ6USI>

<https://www.elmundotenecesita.com/los-12-mejores-libros-para-conseguir-objetivos/>

## **INVESTIGACIÓN-Gustavo Adolfo Castaño Duque**

Un saludo de bienvenida para este nuevo año escolar, quiero invitarlos a explorar la investigación, la mayoría de estudiantes no sólo se sienten científicos, son científicos, porque con sus observaciones, preguntas y creatividad, están generando conocimientos, ya que a través de sus inquietudes pueden llevarlos a hacer sus propios descubrimientos y reflexiones.

### **Actividad**

1. ¿Qué es la Investigación?
2. ¿Cómo creen que se genera la investigación?
3. Argumenta: ¿Por qué consideras importante la investigación en la vida cotidiana?

Las preguntas o dudas que tengan pueden ser consultadas al correo electrónico institucional [gustavo.castano@ieangelarestrepomoreno.edu.co](mailto:gustavo.castano@ieangelarestrepomoreno.edu.co)

<b>Área</b>	<b>Ciencias Sociales.</b>
<b>Docente</b>	Milton Adolfo Mesa Díaz
<b>Link</b>	<a href="https://meet.google.com/oqf-uonx-ewi">meet.google.com/oqf-uonx-ewi</a>

Muchas personas piensan, piensan y piensan continuamente en el futuro. Se ahogan en pensamientos que les producen estrés, ansiedad y miedo. Y no se dan cuenta... Porque no están en **el momento presente**.

Pero aunque parezca una paradoja, se puede pensar en el futuro estando completamente en el momento presente. Sea preparar un proyecto para tu trabajo, diseñar un plan de acción para conseguir un objetivo, o simplemente organizar una reunión entre amigos, es importante hacerlo de forma **consciente**.

Consciente aquí quiere decir: **con la atención en el momento presente**. De lo contrario, tu mente puede generar pensamientos negativos de forma automática que, a su vez, te generarán emociones negativas.

### **7 pasos para planificar de forma consciente.**

**Paso N° 1:** Antes de hacer cualquier cosa (cualquier cosa), **detente**.

Olvida todos tus problemas, deja de pensar en el pasado y el futuro, y céntrate en este momento. Pensar sobre tus problemas, muy probablemente, solo hará que te preocupes y que te sientas mal, y no resolverá nada. Cuando sea el momento de pensar sobre tus problemas, será el momento de pensar sobre tus problemas.

¿No sabes cómo centrarte en el momento presente? Volver al momento presente puede ser algo tan simple como tomar unas respiraciones profundas, prestar atención a tu alrededor, o cerrar los ojos y sentir tu cuerpo. Detenerte no tiene por qué llevarte demasiado tiempo: tan solo 3-5 segundos pueden bastar para centrarte y devolvarte al momento presente. Si quieres alargarlo (a varios segundos o minutos), perfecto; pero no es absolutamente necesario. Lo importante es que te pares un momento.

Si lo haces: Empezarás a experimentar un estado de calma muy agradable que te hará disfrutar más del proceso de planificación y, además, ganarás claridad mental y tu mente empezará a funcionar mucho mejor.

**Paso N° 2** Haz UNA Tarea A La Vez

Pon toda tu atención en el proceso de planificación. Evita ir con prisa y querer pasar a lo siguiente cuando aún no has acabado lo que estás haciendo ahora mismo. Si el plan que estás haciendo requiere de 20 pasos y cuando vas por el paso 3 ya quieres estar en el 17, no estás planificando de forma consciente.

Cuando haces una sola cosa a la vez, hay serenidad y poder en lo que haces. Así que empieza una tarea, dedícale toda tu atención, acábala, y luego pasa a la siguiente tarea. Y así sucesivamente. Verás que esto es mucho más efectivo que la “multitarea” (que, en realidad, no somos capaces de hacer por mucho que se hable de ello)

### **Paso N° 3** Olvídate Del Resultado Final.

Una de las cosas que más nos saca del momento presente es pensar sobre el resultado final de lo que queremos conseguir. Solemos tratar las cosas, las situaciones e incluso a las personas como un medio para un fin, y no como un fin en sí mismas.

¿Alguna vez hiciste cardio y quisiste acabar tu sesión cuando apenas llevabas unos minutos? Te puedo asegurar con un 99% de probabilidad que no disfrutaste de tu sesión de cardio. Porque no estabas en el momento presente, sino pensando en el resultado final (cumplir con los minutos que tenías pensado, quemar un cierto número de calorías, etc.)

¿Alguna vez hiciste cardio y no te diste cuenta de qué tan rápido pasó el tiempo? Te puedo asegurar con un 99,9% de probabilidad que disfrutaste de tu sesión de cardio. Porque estabas en el momento presente. Por eso, no permitas que tu mente sabotee el disfrute del proceso de planificación absorbiendo toda o casi toda tu atención en el resultado final (por ejemplo, pensando en acabar ya de hacer el plan).

Si necesitas tener en mente el resultado final por fines prácticos (enfocar el proceso de planificación y generar ideas, por ejemplo), perfecto, pero evita que tu pensamiento se ahogue en proyecciones futuras que no tienen ningún propósito útil para tu proceso de planificación. Aumentarás tu efectividad, experimentarás emociones positivas en lugar de negativas, y las cosas te saldrán mejor.

### **Paso N° 4** Disfruta

A veces se nos olvida disfrutar de lo que hacemos. Otras veces, pensamos que no podemos disfrutar de las cosas porque son aburridas, tediosas o incómodas de alguna manera. Pero si nos **centramos** profundamente en una tarea, poniendo toda nuestra atención y cuidado en ella, podemos sorprendernos al disfrutar de algo que creíamos imposible de disfrutar.

Así que relájate, sumérgete en el momento presente, y disfruta de lo que estás haciendo ahora mismo.

#### **Paso N°5** Si No Puedes Disfrutar, Acepta

La realidad es que: no siempre podrás disfrutar de las cosas que hagas. Por ejemplo, porque tengas que planear algo que no te hace demasiada ilusión planear. Cuando eso te ocurra, acéptalo. Si lo aceptas de verdad, no disfrutarás, pero habrá paz en ti.

La carga no será tan pesada y sufrirás menos (o nada en absoluto). Cuando a pesar de hacer algo que no quieres hacer, eres capaz de estar en paz, estás presente.

#### **Paso N° 6** Si Algo No Salió Como Esperabas, Adáptate Enseguida

Quizás no encontraste la información que estabas buscando, o te surgió un problema inesperado, o te quedaste atascado/a en un punto y no sabes cómo seguir... No pierdas tiempo y adáptate enseguida a la nueva situación. Si te quejas y lamentas porque algo no salió como esperabas, ¿qué pueden arreglar tus quejas y lamentos? Exacto: nada. Quejarse y resistirse a lo que es inevitable (que algo no salió como esperabas) es un gasto tremendo de energía y paz mental.

En su lugar, dale la bienvenida al nuevo estado de realidad que la vida te está presentando ahora mismo (con todas sus dificultades) y toma las acciones que sean necesarias. Practica la aceptación.

Aceptar que las cosas no salieron como querías te ahorrará un gasto enorme de energía, recursos mentales y paz mental, y te pondrá en una mejor posición para afrontar los problemas que se te presentan.



## **Paso N° 7** Cada Cierta Tiempo, Vuelve Al Paso #1

Seguir planeando y usando tu mente sin parar puede hacerte perder la calma, la atención y tu efectividad. Y sacarte del momento presente...

Cuando sientas que esto te ocurre (que tu mente se ha ido demasiado lejos, al futuro), detente otra vez: respira profundamente, mira al cielo, presta atención a lo que escuchas... lo que sea que funcione para ti.

Después, retoma tu planificación. Volverás a un estado de calma y recuperarás claridad mental y facultades tan importantes como la creatividad.

Tomado de: <https://www.carlosazuaje.com/como-planificar-para-el-futuro-viviendo-en-el-presente-7-pasos-clave/>

Actividad. Lo que debes hacer

“Una imagen vale más que mil palabras”

Imagina que un reportero ingresa a tu casa (como espacio de estudio) con la intención de conocer y difundir en su periódico lo más característico de ella, pero no a través de un artículo, sino por medio de imágenes. “Las imágenes hablan más que mil palabras”, suele decir a sus colegas. Por ello, toma 10 fotografías:

Las dos primeras son de los momentos más emotivos de los encuentros virtuales.

Otra de ellas corresponde a lo que más te ha costado adaptarte.

Otras dos corresponden a las áreas que más te han motivado.

Una que registra lo que te preocupó todo el año anterior.

Otra cuando has necesitado más ayuda.

Otras dos sobre los temas que más te interesan.

¡Y una foto es sobre ti! Te la tomó en el momento más inesperado.

Para resolver.



1. Describe las escenas que fotografió el reportero en cada caso.
2. ¿Qué destacas sobre lo fotografiado? ¿Por qué?
3. ¿Crees que estas fotos en su conjunto retratan a un joven motivado e interesado en su formación humana y cumplir de sus deberes? ¿Por qué?
5. Ojo: Accidentalmente salió una foto, pero ésta corresponde al momento de finalizar el año escolar (Realiza un collage con imágenes relacionadas con lo logrado al finalizar este año). Luego responde las siguientes preguntas:
  - a. ¿Por qué obtuviste esos resultados?
  - b. ¿Qué destacarías de ti por haberlo logrado?
  - c. ¿Cuáles fueron las herramientas, conductas y hábitos de estudio, fundamentales para alcanzar dichos resultados? Describe cada una.
  - d. ¿Se presentaron dificultades? ¿Por qué? Enúncialas.
  - e. ¿Con qué personas te apoyaste para superar las dificultades?
6. ¿Cuáles son tus hábitos de estudio? ¿Te dan buenos resultados? ¿son suficientes? ¿Puedes mejorarlos?
7. ¿Cuáles son tus objetivos y metas: personales, académicas y familiares? Escríbelas.
8. Realiza un plan de estudio y un horario de trabajo ajustado a tus condiciones y que permitan buenos resultados.

## **Humanidades**

### **Inglés**

El lenguaje es una herramienta por la cual se transmite un mensaje en específico con el fin de crear un canal de comunicación recíproco. Pero al indagar un poco más, vemos que aparecen una variedad de códigos o tipos de lenguaje dependiendo del contexto en el que se esté interactuando. Partiendo de este punto, podemos analizar que tenemos diferentes tipos de lenguajes los cuales podemos clasificar en humano, animal y los lenguajes formales. El primero es aquel que utilizamos todos los seres humanos para comunicarnos, entendernos y aprender, está basado en signos lingüísticos. En el caso de los animales, su lenguaje está articulado sobre una serie de señales tales como sonoras u olfativas que hacen de signos lingüísticos en este caso y, que obviamente, guardan cada uno un significado. Y el último caso que se plantea, los formales, son aquellas construcciones elaboradas por los seres humanos para usarse en determinadas disciplinas como pueden

ser las matemáticas y que comparten estructuras con el lenguaje humano, por lo cual permitirán ser entendidas y analizadas por muchos signos que ostentan el lenguaje humano.

Cuando estudiamos más el lenguaje humano vemos que es un lenguaje puramente permeable ya que depende de muchos elementos para generar un significado específico. Cuando hablamos de permeabilidad hablamos de que tenemos muchos factores que ayudan a articular un código en específico ya sea español o inglés. Por otro lado tenemos el habla y es donde tenemos diferentes formas de hablar dicho código o lenguaje. Todas estas actividades a las que nos estamos refiriendo tienen como fin crear y transmitir un mensaje y es donde podemos clasificar todo esto como el andamiaje de la comunicación. La comunicación necesita dos agentes principales tales como un emisor y un receptor y en donde los dos tienen coincidencias en signos los cuales les permite tener una interacción adecuada.

### **Actividad**

Responde las siguientes preguntas mediante una imagen (sin texto), comic, canción o poema.

1. ¿Qué es el lenguaje?
2. ¿Qué factores influyen en el lenguaje?
3. ¿Cómo te comunicarías si no pudieras hablar?
4. ¿Qué representa saber un idioma extranjero?

Español. (Luz Marina Toro Toro, grado 7°)

### **Actividad**

- 1) Tomando como base la misión y la visión de la Institución, construye tu misión y visión, utiliza tu creatividad y las herramientas tecnológicas y manuales para visualizarte a futuro en un lapso de 10 años. (Ten en cuenta tus objetivos y metas propuestos)
- 2) Pega una fotografía tuya y escribe a su alrededor 5 cualidades que te caractericen y otras 5 que desee tener, explica cómo lo lograrás?
- 3) Describe cómo es tu lugar de estudio y cuáles son tus estrategias para concentrarte y cumplir con las actividades propuestas para éste nuevo grado
- 4) observa el video sobre las técnicas de estudio, elige 3 de ellas y explica cómo las

pondrás en práctica

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

**Lectoescritura:** Mileydi María Cifuentes Mesa (Grado 7` y 8`)

“Mi vida por un sueño”



Érase una vez un pequeño gusano que un buen día, movido por un impulso irresistible, decidió ponerse en marcha en dirección al sol. Muy cerca de la vereda por donde él transitaba, se cruzó con un saltamontes, quien entre salto y salto le preguntó:

· *¿Hacia dónde te diriges?*

Sin dejar de caminar, la oruga contestó:

· *Tuve un sueño anoche: soñé que desde la punta de aquella gran montaña que ves allá a lo lejos, yo contemplaba todo este maravilloso valle donde vivimos. Me gustó tanto lo que vi en mi sueño que he decidido realizarlo.*

Sorprendido el saltamontes, dijo mientras su amigo se alejaba:

· *¡Debes estar loco! ¿Cómo podrás llegar hasta aquel lugar? ¡Tú, una simple oruga! ¡Una piedra será para ti una montaña, un pequeño charco un mar y cualquier tronco una barrera infranqueable!*

Cuando terminó el saltamontes su discurso, nuestro pequeño amigo ya estaba algo lejos. Sin prisa, pero sin pausa, su lento paso le iba acercando poco a poco a su meta.

De pronto, el escarabajo, que acababa de salir de debajo de una piedra, al verle andando con tanto afán se dirigió a nuestro gusano y con voz grave le preguntó:

· *¿Hacia dónde te diriges con tanto empeño?*

Sudando y algo cansado, el gusanito, le dijo jadeante:

- *Tuve un sueño y deseo realizarlo: subir a esa montaña y desde ahí contemplar todo nuestro mundo.*

El escarabajo soltó una carcajada y dijo:

- *Ni yo, con patas tan grandes, intentaré realizar algo tan ambicioso.*

Y el escarabajo se quedó tumbado en el suelo mientras que la oruga continuaba su camino.

Del mismo modo, la araña, el topo, la rana y la flor le aconsejaron desistir en su empeño:

- *¡No lo lograrás jamás! – le repetían una y otra vez.*

Pero en su interior, el gusano tenía un impulso que le obligaba a seguir, ¡era su sueño!

Ya agotado, sin fuerzas, y a punto de morir, decidió detenerse para descansar y construir en su último esfuerzo, un lugar donde pasar la noche.

- *Aquí estaré mejor. Fue lo último que se le oyó decir; y después, murió.*

Avisados por una tórtola que lo vio muerto, todos los animales del valle fueron a contemplar sus restos.

- *¡Ahí yace el animal más loco del valle entero! – se decían los animales entre sí.*

El propio gusano, poco antes de morir, se había preparado su propia tumba. La cigarra, perezosa ella, con pena de ver a su amigo difunto, puso junto a la tumba un cartel que decía:

- *“Aquí está enterrado uno que perdió su vida por querer alcanzar un sueño imposible”.*

- *¡Es un auténtico monumento a la insensatez! – pensaron todos.*

Una mañana en la que el sol brillaba de una manera especial, todos los animales se congregaron en torno a aquello que se había convertido en una advertencia para los atrevidos. De pronto quedaron atónitos, aquella concha, endurecida por el sol de varios días, comenzó a resquebrajarse, y con gran asombro, vieron unos ojos y unas antenas que buscaban salir por entre las grietas del caparazón.

Poco a poco, como para darles tiempo para reponerse del impacto, fueron saliendo las hermosas alas arcoíris de aquel impresionante ser que tenían frente a ellos: una bellísima mariposa.

Todos quedaron mudos sin saber qué decir; aunque bien sabían ellos lo que ocurriría, nuestro gusano, convertido ya en mariposa, se iría volando hasta la gran montaña y realizaría su sueño; el sueño para el que había vivido, por el que había muerto y por el que había vuelto a la vida. ¡Todos se habían equivocado!

Bibliography.

<https://adelantelafe.com/cuentos-moraleja-vida-sueno/>

### **ACTIVIDAD DE APLICACIÓN Y DESARROLLO DE HABILIDADES**

1. Extrae 10 palabras agudas con tilde que encuentres en el cuento
2. haz un escrito de 100 palabras, donde reflexiones sobre la enseñanzas del cuento.
3. Qué le dirías a los animales que se gozaron al gusano y trataban de desanimarlo.
4. dibuja la mariposa que te imaginas se convirtió el gusano
5. ¿Cuáles son tus sueños, metas u objetivos para este año?

### **EDUCACIÓN ARTÍSTICA Y CULTURAL.**

**Jhon Jairo Muriel G.**

Apreciadas alumnas y alumnos, para mí es un placer compartir con ustedes su espacio de aprendizaje en la institución. Quiero que realicemos una construcción del conocimiento en las artes entre todos y podamos resolver las dificultades grupales e individuales de forma integral que puedan surgir en el proceso de enseñanza aprendizaje. Las artes como todas las asignaturas son un eje transversal del conocimiento y la investigación donde se vinculan la mayoría de áreas, es por ello que los quiero invitar desde mi pasión como profesor/artista a que sean hilo conductor en toda la construcción académica en el 2021.

### **ACTIVIDAD.**

Realiza un retrato de tu padre o madre con la técnica del dibujo. en una hoja de block

aplicando el valor tonal o claroscuro, así tendrás una imagen cercana de cómo te verás en unos años cuando alcances tus metas.

**Retrato** es aquella que se refiere a la expresión plástica de una persona a imitación de la misma, lo que ocurre en el dibujo, la pintura, la escultura y la fotografía. ... Se pretende mostrar la semejanza, personalidad e incluso el estado de ánimo de la persona.

**EL VALOR TONAL.** Es la cantidad de luz que puede reflejar una superficie. Una escala de valores tonales tiene como extremos el blanco y el negro. ... Todo pigmento posee un coeficiente de reflexión, es decir, valor, que varía desde muy claro hasta muy oscuro. Los valores tonales son la escala de grises desde el blanco hacia el negro pudiendo tener 10 o 20 o más valores tonales entre el blanco y el negro, como se puede ver en la imagen.

### **EI CLAROSCURO Y EL VALOR TONAL.**

EL claroscuro es una técnica que busca la representación de los objetos a partir del desarrollo de las zonas de luz y de sombra como un contraste simultáneo de tonos. El modelado de las formas a partir del estudio de la luz es un ejercicio que requiere un profundo estudio de valoración tonal y del funcionamiento de las graduaciones de los diferentes grises. El trabajo del claroscuro no solo permite un modelado de las formas, es importante también cómo afecta el cambio de luz en la composición del cuadro.

El claroscuro es un sistema de valoración que afecta no sólo al elemento principal sino a todos los elementos que figuran en el marco del cuadro. La valoración de cada uno de los diferentes elementos del dibujo va a variar dependiendo siempre de la situación del modelo con respecto al foco de luz.

El claroscuro propone un análisis exhaustivo del modelo con respecto a la iluminación que este reciba; por ello la luz se debe tratar de forma radical sobre la superficie de los diferentes objetos que compongan el modelo.

Por ejemplo, un primer término puede recibir el foco de luz lateralmente, mientras que el segundo término puede recibir tan solo parte de la luz que rebote del primero, requiriendo en su elaboración una valoración mucho más agrisada y menos contrastada que la resolución del primer plano.

El claroscuro se establece por medio de la valoración de los tonos. La valoración permite establecer en el papel a través de la monocromía, las zonas de volumen de los cuerpos a partir de la luz. El trabajo de valoración consiste en situar las diferentes gamas de grises de manera que se modelan las formas a partir de su representación plana, creando un efecto tridimensional.

Los diferentes medios de dibujo permiten valoraciones de grises; dependiendo de su calidad de degradado unas veces se podrá difuminar un gris, otras se tendrá que recurrir a un proceso de tramado. Nada más propio de la técnica del dibujo tradicional que un elaborado trabajo de valoración.

La valoración no se puede entender sin tener en cuenta que un solo lápiz puede generar una extensa gama de grises, pero a la vez cada dureza de grafito tiene unas posibilidades de grises determinadas, así como un negro máximo y un gris mínimo.

Las durezas de los diferentes lápices tienen un límite; por ello siempre que se trabaje un dibujo valorativo a base de lápiz grafito será conveniente disponer de varios lápices para, de esta forma, poder plasmar en el papel una mayor riqueza de tonos y no limitarse solo a los que ofrezcan una dureza determinada.

La valoración se comprende partir de establecer sobre a modelo dibujado una gama de grises lo suficientemente completa como para que la forma adquiriera volumen, Los diferentes tonos parten siempre del tono del papel, a menos que se utilicen papeles de color y realces en Creta.

Los tonos más oscuros marcan la profundidad máxima de los volúmenes y las luces reflejan la zona en la que el torneado va indicando la proximidad o la dirección del foco de luz. En la valoración se deben tener en cuenta los juegos de contrastes, es decir, los contrastes simultáneos; un mismo tono de gris varía según la intensidad del tono más oscuro al lado del cual se situó.



## HORARIO DE 7 GRADO

7°						
Nro.	Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	6:00 - 6:50	Edu. Física/ Carlos Carrasquilla / <a href="https://meet.google.com/mzz-igbm-oyt">meet.google.com/mzz-igbm-oyt</a>	Inglés/ Felipe Montoya / <a href="https://meet.google.com/hux-nbfr-xbd">meet.google.com/hux-nbfr-xbd</a>	Religión / Adriana Montoya / <a href="https://meet.google.com/omo-simx-qsr">meet.google.com/omo-simx-qsr</a>		
2	7:00 - 7:50	Matemáticas/ Estadística / Esther Duque / <a href="https://meet.google.com/gka-pcoh-ebc">meet.google.com/gka-pcoh-ebc</a>	Sociales - Milton Mesa / <a href="https://meet.google.com/oql-uonx-ewi">meet.google.com/oql-uonx-ewi</a>	Ciencias Naturales/ Jorge Velásquez/ <a href="https://meet.google.com/ebv-wvtr-wtk">meet.google.com/ebv-wvtr-wtk</a>	Dirección de Grupo	
3	8:00 - 8:50	Artística/ Jhon Muriel / <a href="https://meet.google.com/bnq-cyqa-kfh">meet.google.com/bnq-cyqa-kfh</a>	Español/ Luz Marina Toro / <a href="https://meet.google.com/vqe-ouiz-dbg">meet.google.com/vqe-ouiz-dbg</a>	Lectoescritura/ Mileidy Cifuentes / <a href="https://meet.google.com/mqu-qnzu-fyg">meet.google.com/mqu-qnzu-fyg</a>		
	8:50 - 9:20	DESCANSO				
4	9:20 - 10:10	Investigación/Gustavo Castaño / <a href="https://meet.google.com/rab-ngez-dbn">meet.google.com/rab-ngez-dbn</a>	Tecnología Estella Mena / <a href="https://meet.google.com/rws-axwk-pzk">meet.google.com/rws-axwk-pzk</a> Informática Javier Ospina / <a href="https://meet.google.com/bsv-ptpt-hrz">meet.google.com/bsv-ptpt-hrz</a>	Historia / Nuevo Prof/ <a href="https://meet.google.com/njr-egip-kop">meet.google.com/njr-egip-kop</a>		
5	10:20 - 11:10					
6	11:20 - 12:10					

## HORARIO DE 8 GRADO

8°						
Nro.	Hora	Lunes	Martes	Miércoles	JUEVES	V
1	6:00 - 6:50	Investigación/Gustavo Castaño / <a href="https://meet.google.com/rab-ngez-dbn">meet.google.com/rab-ngez-dbn</a>	Ciencias Naturales/ Jorge Velásquez/ <a href="https://meet.google.com/ebv-wvtr-wtk">meet.google.com/ebv-wvtr-wtk</a>	Tecnología Estella Mena / <a href="https://meet.google.com/rws-axwk-pzk">meet.google.com/rws-axwk-pzk</a> Informática - Javier Ospina / <a href="https://meet.google.com/bsv-ptpt-hrz">meet.google.com/bsv-ptpt-hrz</a>		
2	7:00 - 7:50	Edu. Física/ Carlos Carrasquilla / <a href="https://meet.google.com/mzz-igbm-oyt">meet.google.com/mzz-igbm-oyt</a>	Inglés/ Felipe Montoya / <a href="https://meet.google.com/hux-nbfr-xbd">meet.google.com/hux-nbfr-xbd</a>	Lectoescritura/ Mileidy Cifuentes / <a href="https://meet.google.com/mqu-qnzu-fyg">meet.google.com/mqu-qnzu-fyg</a>	Dirección de Grupo	
3	8:00 - 8:50	Matemáticas/ Oscar Guarín / <a href="https://meet.google.com/iut-fxwt-iec">meet.google.com/iut-fxwt-iec</a>	Sociales e Historia / - Nuevo prof / <a href="https://meet.google.com/njr-egip-kop">meet.google.com/njr-egip-kop</a>	Religión / Adriana Montoya / <a href="https://meet.google.com/omo-simx-qsr">meet.google.com/omo-simx-qsr</a>		
	8:50 - 9:20	DESCANSO				
4	9:20 - 10:10	Artística/ Jhon Muriel / <a href="https://meet.google.com/bnq-cyqa-kfh">meet.google.com/bnq-cyqa-kfh</a>	Español/ Elizabeth Colmenares/ <a href="https://meet.google.com/vjc-sbza-ngw">meet.google.com/vjc-sbza-ngw</a>	Estadística / Carmen Ocampo/ <a href="https://meet.google.com/vdz-bybi-ufk">meet.google.com/vdz-bybi-ufk</a>		
5	10:20 - 11:10					
6	11:20 - 12:10					

### 10. Autoevaluación:

- ¿Describe cómo te sentiste al realizar esta guía?
- ¿Qué aprendiste?
- ¿Qué dificultades tuviste al realizar esta guía?
- ¿Quién acompañó tu trabajo?
- ¿Qué puedes mejorar?
- ¿Qué fue lo que más te gustó o te llamó la atención de la guía realizada?

Recuerda enviar la nota cualitativa: Bajo, Básico, Alto, Superior (Según consideres el desempeño de tu proceso académico.)

“Cuando soplan vientos de cambio, unos construyen muros y otros construyen molinos”.

### Proverbio chino

Elaboró: Profesores grado 7 Y 8

Fecha: Enero 29 de 2021