



**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 5

**Fecha:** Mayo 3 a Mayo 28

**Grados:** 8

**Tema:** *El autocuidado permanente como la protección de la vida, la llave para la alternancia y la permanencia en casa.*

### **PREGUNTA ORIENTADORA:**

¿Cómo desarrollar habilidades intelectuales y prácticas para la motivación del autocuidado y el cuidado de los miembros de la institución y la familia, modificando conductas de riesgo en aras a la protección de la vida y condición humana?

**ÁREAS O ASIGNATURAS RELACIONADAS:** Español, Lectoescritura, Ciencias Naturales, Investigación, Matemáticas, Ciencias sociales, Educación artística, religión, ética y valores, tecnología e informática y educación física.

### **COMPETENCIAS:**

Permanece eficaz y sereno dentro de un medio cambiante, así como a la hora de enfrentarse con nuevas tareas, retos y personas.

Desarrolla la habilidad para la evaluación de datos y líneas de acción, que le ayuden a tomar decisiones lógicas de forma imparcial y razonada.

Propone soluciones imaginativas y originales para vincularse respetuosa y justamente consigo mismo, los otros y la naturaleza.

Afianza la capacidad para expresarse claramente y de forma convincente, con el fin de hallar acuerdos que permitan vivir armónicamente.

Desarrolla capacidad para redactar las ideas de forma gramaticalmente correcta, de manera que sean entendidas por los lectores y le ayude a afianzar los vínculos con la familia, la sociedad y la institución educativa.

### **Objetivo:**

Desarrollar habilidades intelectuales y prácticas para la motivación del autocuidado y el cuidado de los miembros de la institución y la familia, modificando conductas de riesgo en aras a la protección de la vida y condición humana.

## **Reflexión.**

## **Conceptualización:**

### **1.1 CIENCIAS NATURALES**

ÁREA	<b>Ciencias naturales</b>
DOCENTE	Jorge Humberto Velásquez Sepúlveda
LINK	<a href="https://meet.google.com/ebv-wvtr-wtk">meet.google.com/ebv-wvtr-wtk</a>

### **Autocuidado en Ciencias Naturales**

Teniendo en cuenta la importancia del autocuidado en la promoción de la vida y el bienestar de los seres humanos, haremos un recuento histórico de las prácticas y creencias occidentales relacionadas con el cuidado, las cuales pueden explicar, en parte, la forma actual del cuidado, entender su significado y asumirla responsabilidad frente a éste. Luego, en el marco de las nuevas concepciones de salud y promoción de la salud, propone una nueva forma de asumir un auto cuidado con rostro humano como estrategia fundamental para promover la vida y el bienestar de las personas, de acuerdo con sus características culturales de género, etnia, clase y ciclo vital.

El “autocuidado” se puede definir como la actitud y aptitud para realizar de forma voluntaria y sistemática actividades dirigidas a conservar la salud y prevenir enfermedades; y cuando se padece una de ellas, adoptar el estilo de vida más adecuado para frenar la evolución

El autocuidado hace referencia al cuidado y cultivo de uno mismo en el sentido amplio de la palabra, basado en el autoconocimiento y teniendo en cuenta aspectos físicos y emocionales. Son todas las actividades que realizan los individuos para el mantenimiento de su propia vida, salud y bienestar.

¿Cómo fomentar el autocuidado?

1. Llevar a cabo el aseo e higiene personal de forma autónoma: Para conseguir el desarrollo de habilidades de autonomía se deben diferenciar los espacios y tiempos destinados durante el día para estas actividades. ...
2. Tener intimidad en el mantenimiento de las actividades de cuidado personal.

¿Cuál es el objetivo del autocuidado?

El autocuidado implica la participación activa permanente de profesionales y equipos de trabajo en el compromiso y responsabilidad diaria con su propia salud, tanto física como mental, fomentando la creación de espacios de reflexión y encuentro adecuados para ello.

¿Qué es el autocuidado y cuál es su importancia?

El auto cuidado físico se trata de atender a nuestro cuerpo físico y nuestra salud. La actividad física es vital no solo para nuestro bienestar corporal, sino también para ayudarnos a desahogarnos y a liberar el estrés.

Los requisitos universales del autocuidado son comunes a todos los seres humanos e incluyen la conservación del aire, agua, alimentos, manejo adecuado de la basura, actividad, reposo, relación social, riesgos o peligros, el bienestar y la necesidad de ser normal. Ejemplo: Lavado de manos, baño diario, beber agua tratada, deportes especialmente caminar.

La eliminación de sustancias tóxicas, la actividad física y el descanso, soledad e interacción social, la prevención de riesgos y promoción de la actividad humana.

## **El flúor**

El flúor es el elemento químico de número atómico 9 situado en el grupo de los halógenos (grupo 17) de la tabla periódica de los elementos. Su símbolo es F. Es un gas a temperatura ambiente, de color verde pálido. Es el más electronegativo y reactivo de todos los elementos.

¿Qué es el flúor y para qué sirve?

El flúor es muy aconsejable para prevenir las caries dentales. ... Este producto otorga tres beneficios a los dientes: aumenta la resistencia del esmalte, es antibacteriano, o sea, que actúa frente al crecimiento de bacterias que producen el sarro, y permite remineralizar la capa del esmalte.

¿Qué efectos tiene el flúor en la salud?

La incorporación de flúor al cuerpo tiene efectos beneficiosos —reduce la incidencia de caries dentales.

¿Qué alimentos contienen flúor?

Fuentes alimenticias de flúor

- Aguas fluoradas.
- Verduras y hortalizas según el contenido del flúor del suelo (espinacas, col, lechugas, brotes de soja).
- Té,
- Café,
- Pescados y Mariscos.
- **propiedades:** El flúor elemental es un gas de color amarillo pálido a temperaturas normales. El olor del elemento es algo que está todavía en duda. El flúor reacciona con violencia considerable con la mayor parte de los compuestos que contienen hidrógeno. La reacción del flúor con el agua es compleja y produce principalmente fluoruro de hidrógeno y oxígeno, así como cantidades menores de peróxido de hidrógeno, difluoruro de oxígeno y ozono.
- El flúor es un elemento muy tóxico y reactivo. Muchos de sus compuestos, en especial los inorgánicos, son también tóxicos y pueden causar quemaduras severas y profundas. Hay que tener cuidado para prevenir que líquidos o vapores entren en contacto con la piel y los ojos.
- Muchos minerales contienen cantidades pequeñas del elemento, y se encuentra tanto en rocas ígneas como en rocas sedimentarias.
- **Aplicaciones:** Los compuestos que contienen flúor se utilizan para incrementar la fluidez del vidrio fundido y escorias en la industria vidriera y cerámica.
- El flúor en los sistemas de refrigeración y aire acondicionado causa daño a la capa de ozono de la atmósfera.
- Mientras que para los consumidores la utilización de compuestos de flúor en la industria pasa casi inadvertida, algunos compuestos se han vuelto familiares a través de usos menores pero importantes, como aditivos en pastas de dientes y superficies fluoropoliméricas antiadherentes sobre sartenes y hojas de afeitar (teflón, por ejemplo).
- Efectos del Flúor sobre la salud
- En el agua, aire, plantas y animales hay presentes pequeñas cantidades de flúor. Como resultado los humanos están expuestos al flúor a través de los alimentos y el agua potable y al respirar el aire. El flúor se puede encontrar en cualquier tipo de comida en cantidades

relativamente pequeñas. Se pueden encontrar grandes cantidades de flúor en el té y en los mariscos.

- El flúor es esencial para mantener la solidez de nuestros huesos. El flúor también nos puede proteger del decaimiento dental, si es aplicado con el dentífrico dos veces al día. Si se absorbe flúor con demasiada frecuencia, puede provocar caries, osteoporosis y daños a los riñones, huesos, nervios y músculos.

- Las industrias liberan la forma gaseosa del flúor. Este gas es muy peligroso, ya que en elevadas concentraciones puede causar la muerte. En bajas concentraciones puede causar irritaciones de los ojos y la nariz.

- Efectos ambientales del Flúor

- El flúor está presente en la corteza terrestre de forma natural, pudiendo ser encontrado en rocas, carbón y arcilla.

- En el medio ambiente el flúor no puede ser destruido; solamente puede cambiar de forma. El flúor que se encuentra en el suelo puede acumularse en las plantas. La cantidad de flúor que tomen las plantas depende del tipo de planta, del tipo de suelo y de la cantidad y tipo de flúor que se encuentre en el suelo. En las plantas que son sensibles a la exposición del flúor incluso bajas concentraciones de flúor pueden provocar daños en las hojas y una disminución del crecimiento.

- Los animales que ingieren plantas que contienen flúor pueden acumular grandes cantidades de flúor en sus cuerpos. El flúor se acumula principalmente en los huesos. Como consecuencia, los animales expuestos a elevadas concentraciones de flúor sufren de caries y degradación de los huesos. Demasiado flúor también puede provocar la disminución de la cantidad de alimento tomado por el estómago y puede alterar el desarrollo de las garras. Por último, puede provocar bajo peso al nacer, efectos sobre el sistema nervioso central(cerebro)y daños sobre algunos tejidos del organismo, el aprendizaje y la memoria sus efectos no son

inmediatos ya que pueden tardar 20 años o más en manifestarse.

- El flúor (F) es un elemento tóxico y reactivo; la exposición al mismo pasa casi inadvertida con el consumo de té, pescado de mar, carnes, frutas, etc.

- Conclusion

- La ingesta prolongada de F provoca daños a la salud, por lo que es importante considerar y evitar el uso de artículos que contengan flúor y de manera particular en individuos en desarrollo, debido a la susceptibilidad que presentan a los efectos tóxicos del Flúor.

Actividad. Responde según la lectura anterior

1. Qué puedes concluir con respecto al autocuidado, elabora un ensayo de una página, incluye el concepto y la importancia del autocuidado ahora en época de pandemia.
2. Qué es el flúor y qué importancia tiene para la salud del ser humano.
3. El flúor se encuentra en la naturaleza, explica que alimentos contienen flúor.
4. ¿El flúor tiene efectos dañinos para el medio ambiente, explica cómo se vuelve el flúor un agente contaminante?
5. ¿El flúor también se puede convertir en un elemento dañino para nuestra salud, explica de qué manera puede afectar el flúor al ser humano?
6. ¿El flúor puede también ser dañino y perjudicial para las plantas y explica cómo las afecta este elemento?

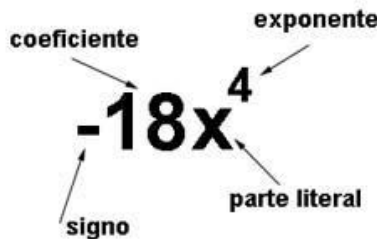
## **2.1 MATEMÁTICAS**

### **TÉRMINO ALGEBRAICO**

Un término se define como la expresión compuesta por un número acompañado de una letra, cada que aparezca un signo + o – hay un término nuevo.

Por ejemplo, la expresión:  $-3X + 4Y$  tiene dos términos,  $-3X$  es el primer término y el  $+4Y$  es el segundo término.

A continuación se muestra las partes que tiene un término algebraico



**Coficiente:** es el número que antecede a la letra o variable, en este caso sería 18

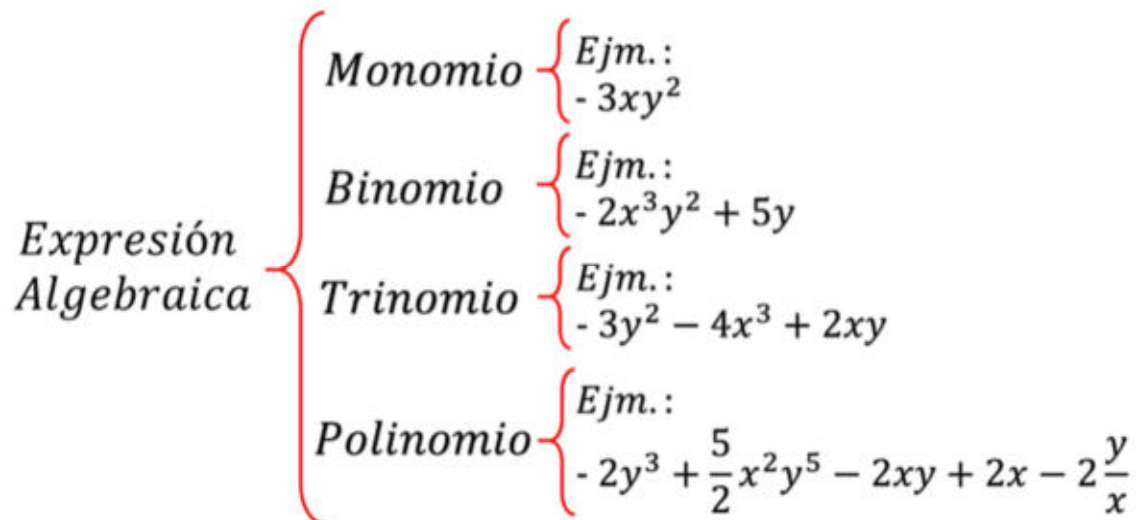
**Exponente:** es el número pequeño que hay en la parte superior de la letra o variable, en este caso sería 4

**Signo:** es lo que nos permite identificar cuando inicio un término y cuando pasa a otro, cada que aparezca un + o – hay un término nuevo, en este caso sería signo –

**Parte literal:** está compuesta por la letra o variable acompañada del exponente, en este caso sería  $x^4$

### CLASIFICACIÓN DE EXPRESIONES ALGEBRAICAS

Las expresiones algebraicas se clasifican según la cantidad de términos que tengan.



A las expresiones algebraicas también se les realiza un análisis llamado **GRADO**, a continuación veremos en que consisten dos tipos de grados.

## Grado relativo de monomios

• Es el exponente de cada letra contenida en el monomio.

• Ejemplo:

$$5x^4y^2z^6$$
$$GR(x) = 4$$
$$GR(y) = 2$$
$$GR(z) = 6$$

El grado relativo con respecto a x es 4  
El grado relativo con respecto a y es 2  
El grado relativo con respecto a z es 6

Un monomio tiene tantos grados relativos como variables

## Grado absoluto de monomios

• Es la suma de los exponentes de todas las letras contenidas en el monomio.

• Ejemplo:

$$5x^4y^2z^6$$
$$4 + 2 + 6 = 12$$
$$GA = 12$$

### TÉRMINOS SEMEJANTES

$$2a \text{ y } 5a$$

¿Son, acaso, semejantes estos términos?

Se llaman términos semejantes aquellos términos algebraicos que tienen las mismas partes literales, es decir la misma letra e igual exponente.

- En este caso la parte literal de ambos términos es **a**
- Cuando una letra no tiene exponente es porque hay un 1 de exponente pero en este caso esta invisible.

Por lo tanto **2a** y **5a** sí son términos semejantes.



En los siguientes ejemplos se muestran cuáles son términos semejantes y cuáles no, dependiendo de las características que deben cumplir explicadas anteriormente en la conducta de entrada.

$$2x^2 \text{ y } 3x^2 \quad \text{Términos semejantes}$$

$$-x^5 \text{ y } 8x^5 \quad \text{Términos semejantes}$$

$$3x^5 \text{ y } 3x^2 \quad \text{Términos no semejantes}$$

Los exponentes son distintos

$$y^5 \text{ y } 8x^5 \quad \text{Términos no semejantes}$$

Las variables son distintos

## OPERACIONES CON EXPRESIONES ALGEBRAICAS

A continuación podrás encontrar las operaciones con expresiones algebraicas sencillas, podrás aprender a realizarlas gracias a los ejercicios de operaciones con expresiones algebraicas.

### Sumas de expresiones algebraicas

En la suma de expresiones algebraicas se suman los términos semejantes, es decir, las incógnitas que sean iguales, y los números enteros. Si existen varias incógnitas en las expresiones algebraicas, también se suman por separado.

$$5x + 2 - x + 10 = 4x + 12$$

$$1 + 3x + 2x - 7 = 5x - 6$$

### Resta de expresiones algebraicas

Tal y como ocurre en la suma, para restar expresiones algebraicas se deben juntar los términos semejantes de las expresiones en cuestión. Te pueden servir los ejemplos de operaciones con expresiones algebraicas.

$$x - 18 + 2x - 3 = 3x - 21$$

$$-5 - 2x + 3 - 8x - 2 = -10x - 4$$

### Multiplicación de expresiones algebraicas

Para multiplicar expresiones algebraicas se deben seguir las propiedades de las potencias. Para ello, multiplicamos los coeficientes, y si se multiplican dos incógnitas, se suman los exponentes de cada una.

$$5x^2(3x-7) = 15x^3-35x^2$$

$$-x(x^2-5x-3) = -x^3+5x^2+3x$$

### **División de expresiones algebraicas**

En el caso de la división de las expresiones algebraicas, también debemos seguir las reglas de las potencias. Pero en este caso, al contrario que en la multiplicación, para dividir monomios se realiza el cociente de los coeficientes y se restan los exponentes de las incógnitas.

$$8x^4 \div 2x^2 = 4x^{4-2} = 4x^2$$

$$8x^6 \div 7x^3 = \frac{8}{7}x^{6-3} = \frac{8}{7}x^3$$

### **APOYO DIDÁCTICO / ENLACES VIRTUALES**

[https://youtu.be/cH\\_NPAETuvA](https://youtu.be/cH_NPAETuvA)  
<https://youtu.be/NS3U2nwk0g>  
[https://youtu.be/DXoqQOO\\_UW0](https://youtu.be/DXoqQOO_UW0)  
[https://youtu.be/hHpYgZ6e\\_s](https://youtu.be/hHpYgZ6e_s)  
<https://youtu.be/cWIMQGvy9fg>

### **ACTIVIDADES**

1. Completa la tabla teniendo en cuenta las partes de un término algebraico

TÉRMINO	SIGNO	COEFICIENTE	PARTE LITERAL	EXPONENTES	GRADO ABSOLUTO
$-5x^2$	-	5	$x^2$	2	2
$12m^3n^8$					
$-\frac{6}{7}xy^2$					
$x^2y^5$					

2. Escribe al frente de cada expresión algebraica dependiendo de la cantidad de términos que tenga si corresponde a un Monomio, Binomio, Trinomio o Polinomio.

a)  $-5m^8n^5 + n^2$

b)  $3x^9 + 8x^8 + 8x^6 + 5$

c)  $\frac{3}{5}m + \frac{2}{3}n$

d)  $-5a$

e)  $8x^3 + 4x + 3$

3. Une con una línea los términos que sean semejantes.

$5a^2$
$7x^3y^4$
$9w^2$
$2r^2q^2$
$10f^1$

$9f^1$
$15r^2q^2$
$a^2$
$x^3y^4$
$8w^2$

4. Selecciona verdadero o falso para indicar si los términos son semejantes o no.

$3xy$	$xy$	→	V	F
$7a^2b$	$2b^2a$	→	V	F
$20m^3n^2$	$3m^3n^2$	→	V	F
$abc^5$	$8abc^5$	→	V	F

5. Realiza las siguientes sumas y restas de expresiones algebraicas.

a)  $(4x^2 - 5x + 2) + (5x^2 + 3x - 5) =$

b)  $(3x^2y - 8xy^2 + 5xy) + (4x^2y - 7xy + 9xy^2) =$

c)  $(3x + 2y - 4z) + (8x - 6z + 5y) + (4z - 6x + y) =$

d)  $(3x^2y - 8xy^2 + 5xy) - (4x^2y - 7xy + 9xy^2) =$

e)  $(8x^2 - 2x + 1) - (3x^2 + 5x - 8) =$

DOCENTE	CARMEN OCAMPO
LINK	meet.google.com/vdz-bybj-ufk

## 2.1.2 ESTADISTICA

### Estadística

La necesidad del hombre moderno en el campo de la estadística es cada día más amplia y más profunda, hasta hace algunos años, el estudio de la estadística figuraba solo en algunos programas de nivel universitario, hoy su estudio se considera como una disciplina necesaria en todos los campos de la investigación, por lo que la estadística figura hoy como asignatura en los programas de educación.

#### ¿Qué es la varianza?

Se conoce como varianza a la raíz cuadrada que se desprende de una desviación estándar, la cual permite que las industrias de manufactura puedan trabajar con precisión en su producción y reduzcan su índice de errores.

La varianza toma los datos dispersos de la media y, luego de medirlos, le da valor a las variaciones y desviaciones. Además, permite contabilizar y prevenir posibles errores.

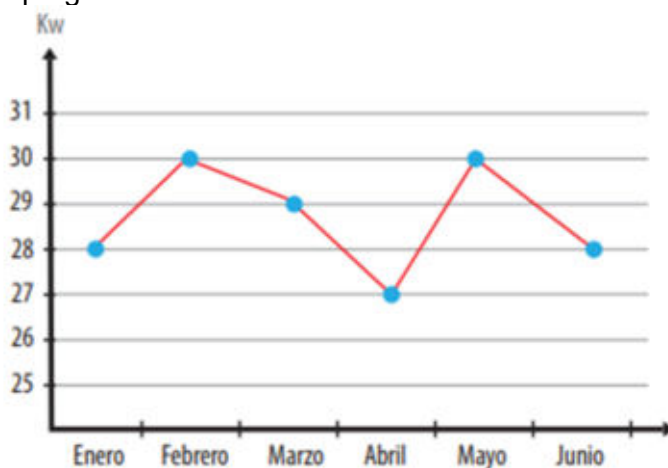
#### ¿Para qué sirve la varianza?

Al proponer la utilización de la varianza, Ronald Fisher mencionó que esta serviría para saber y considerar el valor medio de una variable. Tal es así que la varianza fue creada para determinar si las diferencias que existen entre las medias de muestreo exponen las diferencias que hay entre los valores medios.

De esta manera, se identifica el valor por medio de una raíz cuadrada que permite saber cuán difícil es el margen de errores y, asimismo, realizar un plan específico y exitoso. La varianza es utilizada por [empresas](#) e industrias como método de prevención y visualización hacia el futuro.

### Actividad

1. La gráfica muestra el consumo de energía en kilovatios de la familia Jaramillo durante el primer semestre del año. Con base en la gráfica, las siguientes preguntas.



- a) ¿En qué meses se presentó el mayor consumo?

- b) ¿A cuánto ascendió ese consumo?
- c) ¿Cuál es el promedio de energía consumida mensualmente por la familia Jaramillo, para este semestre?
- d) Si el valor de un kilovatio es de \$10.450, ¿cuánto deberá pagar la familia por el servicio de luz durante los 6 meses registrados en la gráfica?
- e) Hallar la media, mediana y moda con esta gráfica.

2. Una empresa que quiere calcular la varianza y elaborar una gráfica de barras para mostrar a los socios, los datos se dan en la tabla, medida en toneladas de alimento que ha vendido en los últimos 6 meses: (población)

Elaborar la gráfica de barras y hallar la varianza.

### 3.1 CIENCIAS SOCIALES

ÁREA	<b>Ciencias Sociales e Historia</b>
DOCENTE	Marlon Rosario Ospina
LINK	<a href="https://meet.google.com/njr-eqip-kop">meet.google.com/njr-eqip-kop</a>

### El conflicto armado en Colombia

La historia de Colombia en los últimos sesenta años ha estado marcada por el conflicto armado. En sus inicios, la desigual repartición de la tierra y la falta de espacios para participación política dieron cabida al uso de la violencia y la lucha armada. Un método que en los años siguientes se fue reforzando con la irrupción del narcotráfico, el narcoterrorismo, la presencia de nuevos actores políticos y armados en un contexto de lucha revolucionaria, Guerra Fría y guerra contra el terrorismo que han ido transformando el conflicto en su razón de ser y métodos de subsistencia.

En este contexto, los grupos armados han justificado el uso de la violencia por considerarla el único método para poder transformar la sociedad y con la intención de no permitir cambios considerados como ilegítimos. Así pues, la fractura creada por las desigualdades, el uso de la violencia y la lucha por el poder han marcado las dinámicas sociales y políticas que han tenido lugar en Colombia desde que se instauró la República (S.XIX) hasta el día de hoy, cuando Colombia abre un nuevo capítulo en su historia con los actuales procesos de paz.

#### Periodo La Violencia

En el S.XIX el Partido Conservador y el Partido Liberal de Colombia se institucionalizaron. El primero, se caracterizaba por tener una agenda continuista del sistema social y político que protegía los intereses de la clase adinerada; mientras que el segundo, se presentaba como una alternativa reformadora y en defensa de los intereses de comerciantes y grupos menos favorecidos de la sociedad. La lucha entre

ambas fuerzas se evidenció a través de 54 guerras civiles: 14 de conservadores contra liberales, 2 de liberales contra conservadores y 38 de liberales contra liberales. El enfrentamiento terminó desencadenando lo que se conoce como el periodo de la violencia.

### El Bogotazo

A inicios del siglo XX los enfrentamientos entre liberales y conservadores, el auge de la violencia, los asesinatos y agresiones estaban a la orden del día. El contexto social y económico en el que se encontraba el país (inflación e impacto de las crisis económica ocasionada por la Segunda Guerra Mundial) fomentó los procesos de radicalización de los movimientos políticos. El asesinato del candidato a la presidencia liberal Jorge Eliécer Gaitán el 9 de abril de 1948 propició una ola de violencia en la ciudad de Bogotá conocida como el Bogotazo (1948) que pronto se extendió al resto del país. Se produjeron actos violentos: incendios a edificios públicos, destrucción de archivos, asesinatos a funcionarios, asaltos a comercios, atracos a iglesias. En algunas localidades se establecieron tribunales populares, se produjo la destitución de alcaldes, fuga de presos y se formaron gobiernos revolucionarios.

Los derechos humanos han sido fundamentales para prevenir acontecimientos como los descritos anteriormente, sin embargo el pueblo Colombiano sigue viviendo los martirios de una violencia de la clase en extremo marcadas.

### Actividad

1. Realice 5 preguntas que le genere el texto leído anteriormente, preguntas que generen incertidumbre a usted y quien las lea (estas preguntas no deben ser contestadas, sólo se debe hacer la pregunta)
2. ¿Mencione que derechos fundamentales considera que deberían tener prioridad en Colombia y porque.
3. Construya una reflexión en donde exponga su visión y puntos de vista acerca de lo leído en el texto, puede realizar comparaciones o similitudes con acontecimiento propios o de familiares allegados para construir dicha reflexión.

## 4.1 INFORMÁTICA

ÁREA	INFORMÁTICA
DOCENTE	Javier Ospina Moreno
LINK	<a href="https://meet.google.com/bsv-ptpt-hrz">meet.google.com/bsv-ptpt-hrz</a>

### SEMANA 1

#### EXPLORACIÓN: SABERES PREVIOS

Las hojas de cálculo electrónicas son una herramientas indispensable en las labores académicas y administrativas, debido a que la información en forma de tablas crece demasiado y necesitamos un poder de cálculo mayor, así como más características eficientes para el formato de la información, otra razón de peso que nos obliga a utilizar una hoja de

cálculo electrónica es su capacidad para resumir y sintetizar los resultados en forma de gráficas, las cuales nos ayudan a la interpretación de la información contenida en una gran cantidad de datos.

## CONCEPTUALIZACIÓN: NUEVOS APRENDIZAJES

### Formulas en Excel

Una fórmula es una ecuación que calcula un valor nuevo a partir de los valores existentes. El resultado será asignado a la celda en la cual se introduce dicha fórmula. En Excel puede crearse una amplia diversidad de fórmulas, desde fórmulas que ejecuten una simple operación aritmética hasta fórmulas que analicen un modelo complejo de fórmulas. Una fórmula puede contener números, operadores matemáticos, referencias a celdas o incluso funciones.

### Sintaxis de una fórmula

La sintaxis de una fórmula Excel es la estructura o el orden de los elementos de una fórmula. Las fórmulas en Excel cumplen las siguientes características:

1. Signo = colocado en la celda donde quiere que aparezca el resultado de la fórmula aplicada.
2. Cada fórmula utiliza uno o más operadores aritméticos.
3. Cada fórmula incluye 2 o más valores que combinan mediante operadores aritméticos (operandos)
4. Cada operando puede ser un valor que no cambie (un valor constante), una referencia de celda o de rango, un rótulo, un nombre o una función de la hoja de cálculo.

Microsoft Excel evalúa las operaciones en las fórmulas de izquierda a derecha. Comienza por el signo igual (=), realizando las operaciones según el orden específico de cada operador.

Puede controlar el orden en que se ejecutará el cálculo cambiando la sintaxis de la fórmula.

Por ejemplo, la siguiente fórmula multiplica 2 por 3 y suma 5, resultando 30.

$=5+2*3$

Por el contrario, si se utilizan paréntesis para cambiar la sintaxis, pueden sumarse en primer lugar 5 y 2 y, a continuación, multiplicarse el resultado por 3, resultando 21.

$=(5+2)*3$

¿Qué es una Fórmula en Excel? - CAVSI. (2012, 6 noviembre). Foro Técnico. <https://www.cavsi.com/preguntasrespuestas/que-es-una-formula-en-excel/>

## ACTIVIDADES DE APLICACIÓN: COMPROMISOS O ENTREGABLES

### ACTIVIDAD # 1:

- observa el video tutorial "[formulas y funciones](#)", que está en el link (recursos); después de observar el video escribe con tus propias palabras la importancia que le vez a la utilización de fórmulas en Excel o hoja de cálculo; en Su página Web.

-

## ACTIVIDAD # 2:



- Ingresar a la página web: (Da clic en el siguiente icono) [unidad # 14. Fórmulas y funciones](#); copia el texto en tu Página Web; luego lee la información y práctica en el programa Microsoft Excel.

Nota: cada pregunta debe ir acompañada del link o página de donde se consulte, de una parte, personal mínimo de 5 líneas de lo entendido en lo consultado; además se debe insertar una imagen que tenga relación con el tema o pregunta con su respectivo link, igualmente se debe buscar un video en YouTube el cual se debe ver y escuchar y debajo de eso realizar un resumen de lo que dice o explicar el video mínimo de 5 líneas.

## SEMANA 2

### EXPLORACIÓN: SABERES PREVIOS

Recordemos que en Microsoft Excel evalúa las operaciones en las fórmulas de izquierda a derecha. Comienza por el signo igual (=), realizando las operaciones según el orden específico de cada operador.

Puede controlar el orden en que se ejecutará el cálculo cambiando la sintaxis de la fórmula. Por ejemplo, la siguiente fórmula multiplica 2 por 3 y suma 5, resultando 30.

=5+2\*3

### CONCEPTUALIZACIÓN: NUEVOS APRENDIZAJES-

### ACTIVIDADES DE APLICACIÓN: COMPROMISOS O ENTREGABLES

#### ACTIVIDAD # 3:

- Ingresar a la opción ([recursos](#)), acceder al [icono taller practico](#); darle clic para descargarlo y solucíonalo, utilizando las fórmulas y funciones en Excel. Teniendo en cuenta la operación de: suma, resta, multiplicación y división en los casos pertinentes.
- 
- Ingresar a la opción (recursos), acceder al texto [lista del mercado](#); darle clic para descargarlo y solucíonalo, utilizando las fórmulas y funciones en Excel. Teniendo en cuenta la operación de: suma, resta, multiplicación y división en los casos pertinentes y el uso de funciones básicas SUMA, MAX, MIN Y PROMEDIO.
- Para desarrollar dicha actividad se recomienda ver el video Tutorial: [Formulas y funciones Basicas en Excel](#)



#### ACTIVIDAD # 4:

- Ingresa a la opción ([evaluación](#)) y realiza las dos actividades que encontraras allí.

Nota: cada pregunta debe ir acompañada del link o página de donde se consulte, de una parte, personal mínimo de 5 líneas de lo entendido en lo consultado; además se debe insertar una imagen que tenga relación con el tema o pregunta con su respectivo link, igualmente se debe buscar un video en YouTube el cual se debe ver y escuchar y debajo de eso realizar un resumen de lo que dice o explicar el video mínimo de 5 líneas.

#### 4.1.2 TECNOLOGÍA

ÁREA	TECNOLOGÍA
DOCENTE	Luz Stella Mena Ibargüen
LINK	<a href="https://meet.google.com/rws-axwk-pzk">meet.google.com/rws-axwk-pzk</a>

#### FUENTES DE ENERGÍA

No podemos usar nuestros pies para impulsar nuestros autos como en Los Picapiedra. Entonces, ¿cómo se mueven los autos? ¡Con energía! ,las fuentes de energía y los métodos básicos de producción de energía. Aprenderás de dónde proviene la energía, cómo el movimiento se convierte en electricidad y cómo usamos los generadores para crear energía. Descubre cómo el agua y el viento pueden crear energía mecánica y cómo el sol y la tierra nos ayudan a hacer de todo, desde calentar nuestros hogares hasta poder trabajar. Descubre cómo los combustibles fósiles generan energía y los problemas que puede traer su uso excesivo. ¡No te pierdas esta energética fuente de inspiración!

¿Sabías Que?



Seguramente estas familiarizado con los principios básicos de la energía solar y la energía del viento. Pero ¿sabes cómo funciona la energía geotérmica?

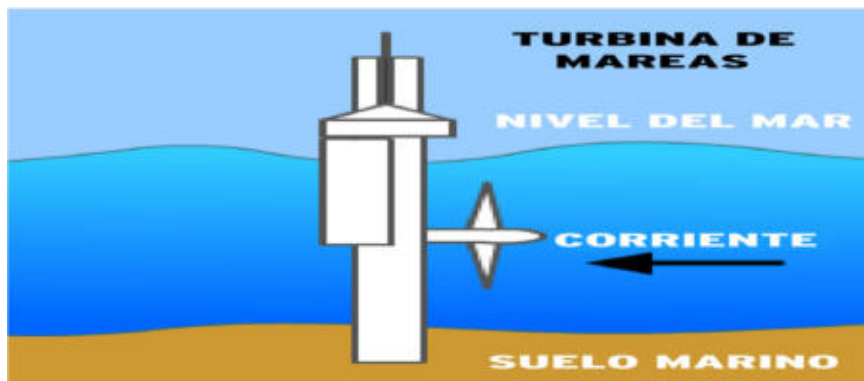
El interior de la Tierra es increíblemente caliente, de hecho, los primeros 10 km de la superficie terrestre contienen 50,000 veces más energía que ¡todas las reservas de petróleo y gas natural que existen en el planeta!

Los mejores lugares para aprovechar este tipo de energía son cerca de las aguas termales y los géiseres (en la imagen); en donde el agua fría se filtra hacia abajo, se calienta y regresa a la superficie en forma de vapor de agua a una temperatura de hasta 200 grados Centígrados.

Los sistemas de energía geotérmica usan este vapor para las turbinas (las cuales generan electricidad) y luego regresan el agua al suelo para empezar el proceso otra vez. El agua caliente también puede ser usada para calentar casas y edificios. Desafortunadamente, sólo el 10 % de la superficie terrestre contiene géiseres o aguas termales, así que las oportunidades para utilizar este tipo de energía son muy escasas.

Como sea, aunque haya géiseres en el área o no, la temperatura 2 o 3 metros bajo tierra permanece constante a unos 10 grados Centígrados durante todo el año. Con un sistema de climatización geotérmica, se hace circular agua, aire y anticongelante a través de unas pipas subterráneas. Durante el invierno, aire caliente puede ser bombeado desde el suelo hasta una casa y durante el verano se bombea aire frío. Los sistemas de climatización geotérmica son 72 más efectivos que los sistemas normales. ¡Y quién sabe cómo sean los sistemas del futuro!

## Inventos Y Descubrimientos



¡Aquí hay algunas otras fuentes de energía renovable que actualmente se están desarrollando!

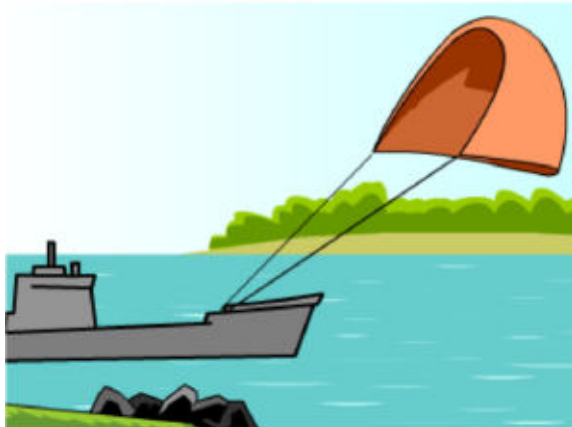
**Energía de mareas:** Usa la energía de las mareas del océano para generar energía. Esto puede ser hecho de dos maneras. La primera usa la energía cinética generada por el movimiento del agua en las bocas de los ríos y las entradas de las bahías. La segunda usa una turbina (en la imagen) para capturar la energía que es generada por la diferencia de altura entre las aguas en la marea alta y en la marea baja.

**Conversión energética termal del océano:** Debido a que el agua es calentada por el Sol, la superficie del océano es unos cuantos grados más caliente que el agua que está debajo. Por décadas, los científicos han tratado de capturar la energía extra contenida en esa agua caliente, pero todavía no han tenido mucho éxito.

**Enfriamiento del agua profunda de los lagos:** Usa el agua fría que se encuentra al fondo de los lagos como un envase de energía, utilizando un mecanismo parecido al sistema de aire acondicionado. Esto permite que los sistemas de aire acondicionado usen mucho menos electricidad de la que normalmente utilizan.

**Energía azul:** Recupera la energía de la diferencia entre lo salado de las aguas del océano y las aguas de ríos que corren hacia el océano. Actualmente, un prototipo del sistema de energía azul está siendo probado en los Países Bajos.

## A La Vuelta De La Esquina



Por miles de años, para que los barcos pudieran navegar a través de los océanos se utilizaba la energía del viento. Hoy en día, la mayoría de la navegación se hace con embarcaciones que obtienen la energía de combustibles fósiles como el petróleo.

Sin embargo, debido a que los precios de los combustibles fósiles van en aumento, algunos innovadores tomaron ideas del pasado y las adaptaron para crear un futuro diferente en la navegación comercial. En lugar de usar velas amarradas a los mástiles, ¡estos nuevos diseños están experimentando con el uso de enormes cometas! (también conocidos como papalotes, barriletes).

Una compañía llamada KiteShip actualmente está trabajando con cometas diseñados para mover tanques petrolíferos, cruceros y otro tipo de embarcaciones. La compañía ha llegado a construir un enorme cometa de 418 m<sup>2</sup> para un yate de carreras australiano. En 2007 anunciaron que estaban en pláticas para construir un cometa de 1,200 m<sup>2</sup> diseñado para ayudar a empujar barcos que tengan más de 120 metros de largo.

Un cometa de éstos debe costar alrededor de 2 millones de dólares de manufactura; pero el precio lo vale. La compañía estima que el cometa reduciría el consumo de combustible entre 10 y 20 por ciento, ahorrándoles a las compañías marítimas un estimado de 400,000 dólares al año. ¡Ah! y el cometa también tiene otra gran ventaja: debido a la disminución de la cantidad de combustible utilizado, este método es más amigable con el medio ambiente.

Describe:

Explica cómo cada una de las siguientes fuentes se usa para producir energía.

Molino de viento

Energía de mareas

Panel solar

Célula de combustible

¿Qué significa la frase "huella de carbono"?

¿Cuáles son algunos de los pasos que debes tomar para reducir tu huella de carbón?

Elabora una cometa creativamente ...y luego déjala volar con el viento.

## 5.1 RELIGIÓN ÉTICA Y VALORES

<b>ÁREA</b>	<b>RELIGIÓN ÉTICA Y VALORES</b>
<b>DOCENTE</b>	Luz Adriana Montoya Grisales
<b>LINK</b>	<a href="https://meet.google.com/omo-simx-gsr">meet.google.com/omo-simx-gsr</a>

### EXPLORACIÓN: SABERES PREVIOS

#### El Autocuidado desde la experiencia religiosa y espiritual

##### "Salgan ustedes solos a un lugar desierto y descansen un rato" (Marcos 6,31)

Los apóstoles habían sido enviados por Jesús e informaron al regresar todo lo que habían hecho (Marcos 6,30). Él sabía que necesitaban cuidarse a sí mismos, por eso se embarcaron en el bote para ir a descansar. Pero ¿qué encontraron cuando llegaron? Más de 5000 personas esperando ser alimentadas tanto espiritual como físicamente. A pesar de su probable fatiga, continuaron atendiendo las necesidades de la multitud. Su descanso no fue largo, pero tuvieron tiempo juntos en el bote lejos de las multitudes. También descansaron en el Señor mientras les hablaba a ellos y a las multitudes.

El cuidado personal, por lo tanto, no significa largos períodos de tiempo, sino lo que se necesita para llevarnos a un servicio más completo para Cristo.

Cuando se descuidan los momentos de autocuidado, como la oración, el estudio y la lectura espiritual, los momentos adecuados de descanso y relajación, o el tiempo con amigos y familiares, vivir como un apóstol que acompaña a otros a una vida más profunda en Cristo puede convertirse en un desafío. El autocuidado no es enfocarnos en nosotros mismos; no es egoísta. Casi siempre, los cuidadores, especialmente de los ancianos o enfermos, se enferman porque no han separado el tiempo para cuidarse a sí mismos. Es entendible. Quieren dar de lleno a sus seres queridos. Los que están en el ministerio o en el apostolado quieren hacer lo mismo por el amado de Cristo. En ambos casos, sin embargo, un gran daño puede llegar al cuidador, dejándolos incapaces de cuidar. El autocuidado está destinado a ayudar a centrarse más en los demás, a entregarse más.

Pbro. Frank Donio S.A.C., D.Min. El P. Frank Donio, S.A.C. es el Director del Centro de Apostolado Católico

Vigilia Pascual: "A Jesús no se le conoce en libros de historia; se le encuentra en la vida" - Homilía del Papa Francisco para la Pascua 2019

### CONCEPTUALIZACIÓN: (NUEVOS APRENDIZAJES)

#### 6 pasos para fomentar el autocuidado

El autocuidado es el conjunto de acciones que se toman para proporcionarnos salud mental, física y emocional.

En esta época del año llega el momento de hacer un alto y preocupemos de nosotros mismos, de nuestro propio cuidado, ya que es la única forma de mantenernos saludables para poder lograr nuestros objetivos y mantenernos bien con los otros. Existen seis simples pasos que

es posible ejercitar para facilitar el autocuidado:

Identificar lo que se ha dejado de hacer hace tiempo y que era muy agradable, por ejemplo, leer una novela, caminar sin zapatos por la playa, salir con los amigos o visitar a un familiar.

Establecer un plazo. Una vez identificada la actividad a retomar, se debe poner un corto plazo para lograrlo, por ejemplo, dentro de 10 días voy a llamar a un amigo o voy a buscar ese libro que quiero leer.

Sostener. En este punto es importante preguntarse ¿qué necesito para poder sostener esta pequeña actividad que he retomado? La respuesta a esta pregunta tiene la finalidad de que durante el año esté el espacio para ellas y así el autocuidado se pueda sostener en el tiempo.

Pedir ayuda cuando sea necesario ya que algunas veces, para poder llevar a cabo las acciones de autocuidado, es necesario la intervención de otros, por ejemplo, pedir a un familiar que cuide a los niños una tarde, a un amigo que nos acompañe, etc. Lo importante es saber que podemos pedir ayuda.

Planificación de metas pequeñas que ayudarán a concretar la gran meta final, por ejemplo, si el objetivo es salir a caminar por la playa, antes se debe planificar qué es lo necesario para cumplirlo, es decir, la preparación previa para cumplir con esta actividad: llevar agua, cuánto tiempo voy a dedicar a esa actividad, llevar o no música, etc., y con todo esto elegido, finalmente salir a caminar por la playa.

Las metas permiten plantear objetivos. Al tener pequeñas metas que se van cumpliendo, se facilita sostener durante un tiempo prolongado el objetivo de generar tiempo y espacio para el autocuidado como una actividad más, de igual importancia que las otras tareas a realizar. Además las metas permiten ir chequeando los objetivos cuando éstos son logrados, lo que nos genera sentimientos satisfactorios de la autoeficacia.

El autocuidado requiere que asumamos la responsabilidad en el cuidado de nuestra salud, tanto mental, espiritual como física, y las consecuencias de las acciones que realizamos, con la finalidad de promover la mejora en la calidad de vida y obtener así un bienestar en todas las áreas que nos conforman como personas. Lo que se busca es adoptar cambios de vida saludable para prevenir la aparición de enfermedades y promover estilos de vida equilibrados.

## **VIDEOS DE APOYO**

### **AUTOUIDADO EMOCIONAL**

[https://youtu.be/llcpxo\\_quDU](https://youtu.be/llcpxo_quDU)

### **CLÁUSULA DE SALUD MENTAL: AUTOUIDADO**

<https://youtu.be/yCI7DdCzDp4>

### **VIDEO QUE EXPLICA LA RAYUELA**

<https://youtu.be/AIDkV9JVh3E>

## **ACTIVIDAD APLICABLE**

1. Realiza una carta para tu mamá, que permita reconocer el valor de su acompañamiento en tu vida. Ella tiene el fin de dar gracias, por cada regalo de su presencia en tu vida. La gratitud permite generar espacios de vínculos es las relaciones consigo mismo, los demás y el planeta tierra. Decórala.

2. Realiza un juego en familia que ayuda en la unión familiar, llamado rayuela, haz un video, realizándose en familia y lo envías. Aquí tendrás un video explicativo al respecto.

### Video que explica la rayuela

<https://youtu.be/AIDkV9JVh3E>

3. Realiza una campaña que motive a la sana convivencia. Motiva el cuidado a la naturaleza, la comunicación con Dios, el cuidado de los espacios que habitamos, al vínculo amoroso con cada uno de ustedes, sus familias, amigos, compañeros, vecinos y demás seres humanos. Hazlo en un página usa un título, una imagen y una frase, positiva y motivadora. Escoge la que sientas necesaria desde tu corazón.

4. Realiza un horario de encuentro personal y familiar motivado por ti, teniendo en cuenta tus gustos y los de toda la familia, que determine el autocuidado y disfrute sanos. Muestra dichas acciones junto a la realidad vivida en tu cotidianidad. Decóralo.

### CIBERGRAFÍA

<https://www.centrodelapostoladocatico.org/blog/el-autocuidado-en-el-ministerio>

<http://www.eas.cl/6-pasos-fomentar-autocuidado/>

#### 6.1 INVESTIGACIÓN

ÁREA	INVESTIGACIÓN
DOCENTE	Gustavo Adolfo Castaño Duque
LINK	<a href="https://meet.google.com/rab-ngez-dbn">meet.google.com\rab-ngez-dbn</a>

En la actualidad el mundo está viviendo cambios constantemente uno de los más destacados y notorios son los estilos de vida de la humanidad, que han adoptado por exigencias de la sociedad, actitudes adquiridas tanto en el ámbito personal, familiar como profesional. Los estilos de vida de las personas conducen a comportamientos considerados no saludables y, por consecuencia, se convierten en factores de riesgo para las enfermedades crónicas no transmisibles.

En países de América Latina como Chile y Colombia se ha comprobado que los jóvenes a pesar de tener conocimientos para cuidarse de sí mismos se evidenció un déficit de autocuidado, donde la educación sobre el autocuidado en los universitarios deben ser un proceso de aprendizaje permanente.

El promover el autocuidado, la autonomía se convierte en un derecho para todos, logrando contribuir a que las personas vivan años de salud, bienestar logrando realizar sus tareas básicas sin necesidad de

dependencia. La atención brindada por los servicios de salud tanto públicos como privados, para difundir el autocuidado se comenzaría por la propia familia del profesional, los pacientes, quienes son responsables de la salud de la comunidad, del proceso de enfermedad

Para ilustrar el concepto de autocuidado se parte de lo planteado por Heidegger respecto al cuidado como forma de ser esencialmente ética. Es algo más que un acto y una actitud entre otras; plantea que el cuidado es existencialmente a priori a toda posición y conducta fáctica del ser ubicado, es decir, que se halla siempre en ella. Significa esto que el cuidado se encuentra en la raíz primera del ser humano, antes de que este actúe, y todo cuanto haga irá siempre acompañado de cuidado e impregnado de cuidado. Significa reconocer que el cuidado es un modo de ser esencial, es una dimensión frontal, originaria, ontológica, imposible de desvirtuar (4). En este orden de ideas, el autocuidado ubica el cuidado referenciado a sí mismo, teniendo en cuenta que la responsabilidad de proporcionar una vida saludable se centra en cada persona a partir de su formación durante toda la vida.

Para implementar el autocuidado, vale la pena asumir las siguientes premisas:

1. Es un acto de vida que permite a cada uno convertirse en sujeto de sus propias acciones. Por tanto, es un proceso voluntario de la persona para consigo misma.
2. Debe ser una filosofía de vida y una responsabilidad íntimamente ligada a la cotidianidad y las experiencias vividas por las personas; a su vez, debe estar fundamentada en redes familiares y sociales de apoyo.
3. Es una práctica social que implica un nivel de conocimiento básico para la elaboración de un saber que da lugar a intercambios y relaciones interindividuales.

### **Actividad**

1. Elabore un escrito donde detalle “¿por qué? y ¿cómo? las personas cuidan de sí mismas”
2. ¿El autocuidado quiere decir “vivir de manera saludable”? Justifique.
3. Mediante un video o audio o dibujo realice una invitación al autocuidado.
4. Elabore una encuesta a los habitantes de su casa, con las siguientes preguntas:
  - a- ¿Para usted que es el autocuidado?
  - b- Cómo aplica el autocuidado en su vida cotidiana

<b>ÁREA</b>	<b>INGLÉS</b>
<b>DOCENTE</b>	Juan Felipe Montoya Sierra
<b>LINK</b>	<a href="https://meet.google.com/hux-nbfr-xbd">https://meet.google.com/hux-nbfr-xbd</a>

### Hablemos del autocuidado

#### *Vamos a desarrollar las actividades en el orden propuesto.....*

1. Realizar una lista (en Inglés) de 15 acciones de autocuidado que debemos tener
2. Enuncia, de la lista previamente desarrollada, cuáles son las 5 acciones más importantes.
3. Haz una reflexión sobre cómo nos comportábamos antes de la pandemia, ¿teníamos en cuenta el tema del autocuidado? (puede ser en español) (2 párrafos)
4. Realizar un listado de 25 adjetivos que describan nuestro comportamiento, antes y después de la pandemia.

Ejemplo: **Descuidados, responsables, limpios, desinfectados, sucio**

5. Teniendo en cuenta las actividades previas, vamos a desarrollar 10 oraciones comparativas, con relación al comportamiento que teníamos antes de la pandemia y el comportamiento que debemos tener en el presente.

#### **Ejemplo:**

English: In the past I was more relaxed than in the present

Español: En el pasado yo era más relajado que en el presente

#### **(Para desarrollar el punto 5, tener en cuenta la siguiente información)**

#### **Comparativos — Cómo usar el comparativo en inglés**

¿Sabes cómo usar el comparativo en inglés?

El comparativo se usa para hacer comparaciones entre dos cosas.

El comparativo en inglés tiene dos formas, uno para adjetivos largos y otro para adjetivos cortos.



Adjetivos largos (con 2 sílabas o más) utilizan la palabra **more** para hacer el **comparativo**:

**more + adjetivo + than**

*I think Katherine is more beautiful than Sylvia. (beautiful – more beautiful)*

*Japanese is more difficult than Spanish. (difficult – more difficult)*

*Living in New York is more expensive than living in Phoenix. (expensive – more expensive)*

Adjetivos cortos (de 1 sílaba, o 2 si la palabra termina en una consonante + y) ponen el sufijo -er. Hay una lista algo más completa aquí: [Adjetivos, comparativos y superlativos](#)

**adj + el sufijo -er + than**

*I'm happier today than I was yesterday. (happy – happier)*

*Bob is taller than Jim. (tall – taller)*

*Oslo is smaller than Berlin. (small – smaller)*

<https://madridingles.net/comparativos-como-usar-el-comparativo-en-ingles/>

<b>ÁREA</b>	<b>LECTOESCRITURA</b>
<b>DOCENTE</b>	Mileydi María Cifuentes Mesa
<b>LINK</b>	<a href="https://meet.google.com/mqu-qnzv-fyq">https://meet.google.com/mqu-qnzv-fyq</a>

## EL ORIGEN DEL LENGUAJE EN LA MITOLOGÍA BANTA

*En un interesantísimo pasaje de sus Memorias y Viajes, el célebre filólogo, mitólogo y explorador, Sir Lars McOwen nos relata:*

De todos los mitos que he recogido sobre el origen del lenguaje, el que más ha llamado mi atención es, sin duda, el del pueblo de los bantas. El mito dice así:

En los tiempos antiguos, los seres humanos no conocían ni necesitaban del lenguaje, pues unos a otros podían verse el *pashka* (vocablo banta que significa tanto “mente” como “alma”) con la misma facilidad con que podían verse mutuamente los rostros y los cuerpos. Si dos personas querían compartir sus pensamientos, sentimientos, conocimientos, dudas, gustos, temores y consejos, sólo tenían que mirarse el uno al otro. El *pashka* de cada ser humano estaba abierto a todos los demás, sin poder ni querer ocultarlo, así que todos se conocían y se apreciaban verdaderamente y todos los hombres amaban a todas las mujeres y viceversa, pues todos eran hermosos a los ojos de los otros. Además, al no haber secretos no existían las intenciones ocultas ni la desconfianza y ninguno podía sentirse solo, pues su *pashka* estaba en eterno contacto con los de sus semejantes.

Pero con la llegada de los *chuub-baká*, los cuatro pecados, los cuatro defectos del alma y de la mente, se introdujo el lenguaje entre las tribus bantas. Los cuatro pecados, considerados por los bantas como el origen de toda pena y dolor humanos, son el odio (*sit*), la crueldad (*boshuda*), la traición (*pudju*) y la venganza (*jango*).

El origen de los cuatro pecados (y a su vez, del lenguaje) se encuentra en la historia de un joven, Tak y una muchacha, Iza. Ambos acababan de llegar a la edad en la que es lícito para los jóvenes realizar el *meboshka* (“juntarse”, “amarse”, es decir, tener relaciones sexuales), que para los bantas es a los catorce años de edad. Cuando Tak e Iza se encontraron por azar caminando entre los platanales, él quiso hacer el *meboshka*, pero ella, al ver las intenciones del joven en su *pashka*, sintió rechazo hacia él. Ninguna mujer había rechazado antes a un hombre, pues como se ha dicho, todos se amaban los unos a los otros, y Tak, al percibir el rechazo en el *pashka* de Iza, se perturbó y sintió un dolor (*aiika*) desconocido hasta entonces.[1]

Iza vio el dolor que su rechazo causó en el *pashka* de Tak y sintió gran compasión por el joven, que a su vez pudo ver este sentimiento en el *pashka* de ella y sintió vergüenza. Así comenzaron los *chuub-aiika-sin*, los cuatro días de dolor. Por cuatro días, ambos jóvenes miraron sus *pashkas* mutuamente. La vergüenza de Tak, fue correspondida con la pena de Iza, lo que causó en Tak un nuevo sentimiento, la ira (*argka*). Ésta provocó espanto en Iza, pero no logró disipar la pena que ella sentía por el muchacho. Así pasó el primer día y al amanecer del segundo, Tak, furioso por los sentimientos que veía en el *pashka* de Iza empezó a desearle el mal y así comenzó a florecer *sit*, el odio, en su *pashka*. Al ver esto, Iza se horrorizó y sintió gran pesar, pero aún sentía compasión por el joven que estaba invadido por esos terribles sentimientos. Pero lo que más enfurecía a Tak era precisamente el que Iza se compadeciera de él, y mientras más compasión percibía en el *pashka* de ella, más dolor le deseaba a ella, al punto que al amanecer del tercer día, ya la odiaba verdaderamente.

Al ver el odio en el *pashka* de Tak, Iza sintió un profundo dolor, ya no causado por la compasión hacia el joven, sino por el horror de contemplar este nuevo y espantoso sentimiento. Tak se dio cuenta de que su odio causaba dolor en el *pashka* de Iza y se sintió complacido. Así nació *boshuda*, la crueldad, el gozo ante el dolor de los demás. Al percibir que su dolor causaba placer en Tak, los sufrimientos de la joven aumentaron, lo que a su vez alimentó el cruel disfrute del muchacho. Este círculo de dolores y crueldades crecientes continuó hasta el atardecer del cuarto día, cuando Iza no pudo soportarlo más y huyó de aquel lugar con el *pashka* destrozado.

Tak, por su parte, regresó a su aldea. Pero al entrar allí, las demás personas vieron que su *pashka* había sido invadido por el odio y la crueldad y se horrorizaron ante él. Tak pudo percibir que se había convertido en un monstruo para los demás y, ardiendo de dolor, huyó hacia las profundidades de la selva. Allí se encontró con Danago (o Daí-Nago, para los orientales), el dios que enseñó a rugir a las bestias y cantar a las aves. Danago vio el *pashka* de Tak y se compadeció de él, por lo que le ofreció la habilidad de ocultar su *pashka*, pero a cambio, él ya no podría ver el de los demás. Tak aceptó, pues no soportaba la idea de que todos vieran el monstruo deforme en que se había convertido su *pashka* y no quería volver a percibir el rechazo y la repulsión de los demás.

Así se hizo y de pronto Tak quedó ciego y sordo a los *pashkas* ajenos, y se sintió solo, aislado de todo. Por el resto del día, Tak lloró de soledad, miedo y claustrofobia al sentirse atrapado dentro de sí mismo. Cuando logró reponerse, volvió a su aldea y notó que allí nadie lo miraba. Sólo algunos se volvían a ver al extraño ser que se movía como hombre, pero que, como las rocas, no tenía *pashka*.

Tak decidió entonces vengarse de Iza por haberlo convertido en un monstruo, y como él había visto en el *pashka* de la joven todos sus anhelos, sentimientos y temores, decidió utilizarlos para causarle dolor. Así nació *pudju*, la traición, y se iniciaron los *chuub-jango-sin*, los cuatro días de venganza.[3] Como nadie podía ver las intenciones de Tak, pudo pasearse libremente por la aldea llevando a cabo sus planes.

El primer día, Tak llenó la choza de Iza con serpientes, arañas y gusanos venenosos; así hizo que el miedo entrara en el *pashka* de la joven. El segundo día, mató un rebaño de ciervos que eran amigos de la muchacha, provocando en ella la profunda tristeza que causa la muerte de los seres queridos. El tercer día, Tak incendió la choza de Iza. Para entonces, el *pashka* de la joven se había llenado de dolor y tristeza y los demás miembros de la tribu la evitaban, pues no podían soportar el sufrimiento que manaba de ella.

Entonces, el cuarto día, Tak secuestró a Iza y la llevó a la cima de la pirámide central de la aldea, donde, a la vista de todos, violó a la joven hasta desgarrarla por dentro y hacerla sangrar. El horror cundió entre los bantas, pues nunca antes el *meboshka* había sido forzado y mucho menos se había convertido en causa de sufrimiento y, sobre todo, porque nunca antes el dolor de alguien había sido causa de placer para otro. Nadie sabía qué hacer, pues nunca se habían topado con que un ser humano hiciese daño a un compañero, y ninguno hizo nada por ayudar a Iza. Cuando Tak terminó, consideró su venganza completa y se echó a reír con crueldad, mientras la pobre Iza sangraba y yacía agonizante sobre cima del templo. Pero entonces el

*pashka* de ella se llenó ya no sólo de dolor y vergüenza, sino de odio, y con sus últimas fuerzas se abalanzó sobre Tak, lo levantó en el aire y lo arrojó de la pirámide. El cuerpo de Tak se destrozó rodando por los escalones, e Iza, al darse cuenta de que ella misma se había convertido en un ser casi tan monstruoso como su perpetrador, derramó una última lágrima y expiró. Así murieron Tak, *jangomer*, el vengativo; *vaderot-sitter*, el monstruo que odia, e Iza, *clarimash*, la compasiva; *sit-amidamant*, la víctima del odio.

Los miembros de la aldea que presenciaron la escena se llenaron de horror y pesar y a donde miraban sólo encontraban más dolor, pues éste se había introducido en los *pashkas* de todos. Y todos los hombres y mujeres de la aldea empezaron a temer que podrían sufrir como había sufrido Iza por un malvado como había sido Tak. Todo se volvió miedo y sufrimiento en los *pashkas* de los seres humanos, así que todos huyeron por su cuenta y se escondieron en las selvas y ningún ser humano podía soportar la presencia del otro, pues todo lo que veían entre sí era miedo, dolor y desconfianza.

Danago se compadeció de los seres humanos y les dio a todos el poder de ocultar su *pashka* y de quedar ciegos a los de los otros. Pero para que pudieran volver a construir aldeas y pirámides y pudieran volver a trabajar la tierra y protegerse mutuamente de las bestias de la selva, era necesario que los seres humanos fueran capaces de compartir otra vez sus sentimientos, sus ideas y sus conocimientos, por lo que Danago les enseñó el lenguaje, que permitía a los hombres y a las mujeres comunicar lo que necesitaran, pero sin exponer su *pashka*. Pero con el lenguaje surgió la mentira, y sin poder ver lo que verdaderamente había en el *pashka* de los demás, los seres humanos empezaron a desconfiar de sus semejantes, a llevar intenciones ocultas, a ser hipócritas y aduladores, y los hombres y las mujeres se hallaron solos, aislados por completo de todos los demás, incapaces de conocerse los unos a los otros.

Así empezaron a formarse los bandos y las naciones y ocurrieron las guerras, como sucede hasta ahora. Pero Danago dijo a los seres humanos que el día en que cada uno de ellos aprendiera a borrar de sus *pashkas* el odio, la crueldad, la traición y la venganza, con sus consecuencias, el dolor, el miedo, la desconfianza y el rencor, ya no sería necesario el lenguaje y los hombres y las mujeres podrían compartir sus *pashkas* de nuevo y nunca más volverían a estar solos.

---

[1] Actualmente, entre las tribus bantas, el que una muchacha rechace a un joven que la pretende significa un gran dolor y humillación para éste. El rechazo es conocido como *Iza-chutbak*, “el daño de Iza”.

[2] En castellano en el original (N del T)

[3] Estos cuatro días, junto con el día que Tak pasó en la selva y los cuatro días de dolor, forman un período de nueve días de duelo en el que los bantas guardan un solemne luto, a finales del mes que para nosotros es junio y que marca el comienzo de la época de sequías.

## Ejercicios de aplicación

1. lee el texto en voz alta varias veces, trata de hacer consciente las pausas y los tiempos al momento de encontrar los signos de puntuación
2. hazle 3 preguntas al mito y trata de responderlas
3. Qué piensas de la actitud del joven ante el rechazo de la mujer. ¿Tú actuarías igual a él en caso de que te rechace el ser que te gusta? argumenta.
4. Escribe un relato corto donde trates de dar explicación al origen del lenguaje, es decir, vas a realizar un mito tuyo, donde hables del misterio, la belleza, la importancia y los límites del lenguaje, similar a lo que acabas de leer, pero con imaginación y creatividad tuya.

## ACENTO DIACRÍTICO

El **acento diacrítico**, también llamado **tilde diacrítica**, es un tipo de acento que se utiliza exclusivamente **para diferenciar pares de palabras que se escriben igual pero que tienen diferente significado**. Ejemplo : "Más"/"mas": "Dame Más café /"Fue bondadoso, mas no siempre justo".

La palabra más con tilde, significa cantidad, aquí, agrega más café, o dame más café.

La palabra mas sin tilde, significa pero, sin embargo, algo que resta a algo. En este caso, aunque era bondadoso y quizás tenía buenas intenciones, no siempre era justo. "Fue bondadoso, mas no siempre justo" este mas sin tilde significa pero, aunque. Obsérvese que con la tilde suma, dame más café; y sin la tilde resta: sabía bailar, mas no besar".

Hay acento diacrítico en palabras como:

Te y té, sé y se, tu y tú, él y él, aún y aun, mí y mi, más y mas, porqué, porque, ¿por qué? Cómo, como y ¿cómo? Busca en qué consisten estos acentos y haz 2 ejemplos de cada uno.

<b>ÁREA</b>	<b>ESPAÑOL</b>
<b>DOCENTE</b>	Elizabeth Colmenares Franco

<b>LINK</b>	Link: <a href="https://meet.google.com/vjc-sbza-ngw">meet.google.com/vjc-sbza-ngw</a> Día: Martes Hora: 9:20-10:10 a.m
-------------	--

## **EXPLORACIÓN (Saberes previos)**

Para hacer el siguiente ejercicio, trata de no consultar, ten en cuenta sólo lo que hasta ahora sabes, ya sea porque has leído, visto en noticias, o lo que te cuentan tus allegados.

Explica en un texto o un gráfico (el que quieras) todo lo que entiendes, lo que crees sobre la pandemia. Ten en cuenta: el origen del virus, su propagación, efectos en la salud, el cuidado y elementos de bioseguridad, efectos en las dinámicas de la sociedad, las vacunas, los científicos, personal médico.

## **COMPETENCIA**

Desarrolla capacidad para redactar las ideas de forma gramaticalmente correcta, de manera que sean entendidas por los lectores y le ayude a afianzar los vínculos con la familia, la sociedad y la institución educativa.

## **CONCEPTUALIZACIÓN:(NUEVOS APRENDIZAJES)**

Para redactar se requieren diferentes conocimientos y técnicas, como:

- Normas ortográficas entre ellas y muy importantes el manejo de signos de puntuación, acentuación.
- Intenciones comunicativas como: narrar, preguntar, enunciar, expresar sentimientos, enseñar...
- Tipología textual: textos narrativos, líricos, dramáticos, argumentativos, didácticos.
- Sintaxis y morfología: composición, función de las palabras.
- Semántica; todo lo relacionado con el significado; sinónimos, antónimos...

en fin, supongo que algunos de estos aspectos ya los han visto en grados anteriores.

En esta guía abordaremos la precisión de las palabras según su contexto, la coherencia y la cohesión.

### **Precisión léxica**

Uno de los rasgos característicos de los buenos escritores es la precisión léxica. Esto significa utilizar las palabras con exactitud, para que la oración exprese solamente lo que se desea. Observa el siguiente ejemplo.

“Mi madre había organizado un baile en mi honor para el primero de mayo. ¡Lo que sufrí durante noches enteras! Siempre he aborrecido los bailes; sobre todo los que se daban en mi honor”.

Las expresiones destacadas nos entregan significados específicos para comprender el fragmento: “organizado”, por ejemplo, nos indica que la madre había planificado y preparado el baile: “aborrecido”; describe el sentimiento exacto, de rechazo profundo, que le genera la actividad a la protagonista.

Haz el ejercicio de cambiar los términos destacados por “construido” y “despreciado”, respectivamente. Notarás que el texto pierde exactitud y cambia de significado.

Completa la oración utilizando la precisión léxica. Para ello, selecciona las palabras más precisas de acuerdo a lo que se quiere expresar.

1. Los \_\_\_\_\_ izaron la vela y \_\_\_\_\_ la embarcación para zarpar a un largo viaje.

muchachos, jóvenes, trabajadores, marineros, navegantes, hombres. adornaron, configuraron, prepararon, organizaron, arreglaron.

2. Las amigas \_\_\_\_\_ crear un equipo para \_\_\_\_\_ juntas en el campeonato.

decidieron, optaron, votaron, asumieron. compartir, competir, luchar, jugar, disputar.

## **COHERENCIA Y COHESIÓN TEXTUAL**

La coherencia y cohesión son propiedades textuales que convierten en texto a un conjunto de enunciados.

### **COHERENCIA**

La coherencia es la propiedad textual por la cual los enunciados que forman un texto se refieren a la misma realidad. Para que un texto presente coherencia, sus enunciados han de centrarse en un tema y debe responder a nuestro conocimiento del mundo. Los textos se construyen aportando nueva información en cada enunciado, pero una sucesión de enunciados dejará de ser coherente si en ellos no se hace referencia a un tema común.

Por ejemplo, los siguientes enunciados no forman un texto porque no podemos extraer de él, un tema:

Este artículo es muy interesante, aunque mi mamá diga que la tortilla con cebolla es más rica. Además, cuando EEUU llegó a la luna, los rusos habían ido antes.

### **COHESIÓN**

Además de resultar coherentes, los enunciados de un texto deben estar conectados o cohesionados entre sí. Así, dos enunciados coherentes pueden no constituir un texto si su relación gramatical es incorrecta.

Por ejemplo, los siguientes enunciados tampoco son coherentes:

Mis tíos tienen un auto. Ésta funciona bien, pero cuando al auto le falta aceite, el auto suele detenerse.

Se denomina cohesión a la propiedad por la cual los enunciados de un texto se relacionan correctamente desde un punto de vista léxico y gramatical.

La cohesión se pone de manifiesto en los textos por medio de diversos procedimientos, que pueden ser léxicos, si atienden a las palabras y sus significados, y gramaticales, si se emplean recursos sintácticos.

Se trata de mecanismos que proporcionan una continuidad de sentido al texto a partir de los significados de las palabras. Los principales son: la referencia, la elipsis, el uso de conectores y la sustitución.

La referencia establece una relación entre un elemento del texto y otro u otros. La identificación de los referentes es un aspecto muy importante en la comprensión de los textos, ya que incide en forma directa en el

procesamiento de la información. La referencia suele establecerse mediante el uso de pronombres demostrativos (este, ese, aquel y sus variantes); personales (yo, vos, él, me, mí, nos, etc.); numerales (primera, uno, dos, tres, cuatro, etc.); y principalmente relativos (la/s, lo/s, que, cual, cuyo, donde, quien)

Por ejemplo:

Queridos amigos: los invito a la próxima reunión de la asociación. Esta se llevará a cabo donde se hizo la última vez. Quienes hayan venido y quieran repetir la experiencia son bienvenidos. ¡Nos encantará recibirlos!

La sustitución reemplaza una palabra por otra u otras para evitar la repetición. Por ejemplo:

“Estuve en la reunión con el gerente de la compañía. En realidad, es un hombre muy equilibrado”

La elipsis suprime, borra, la información que resulta repetitiva. Por ejemplo:

“En Buenos Aires, ese día el cielo estaba despejado; en Mar del Plata, estaba oscuro, plomizo”.

“Unos pensaban en las vacaciones; otros Ø en el curso de verano”

Los conectores justamente relacionan enunciados de formas diferentes. Estos se clasifican en:

**1) Aditivos:** Son aquellos que sirven para sumar información. Son por ejemplo: y, ni (e), que, además, incluso, en segundo lugar, por otra parte, asimismo, también.

**2) De contraste o adversativos:** Oponen ideas o conceptos. Son por ejemplo: pero, no obstante, en cambio, al contrario, por el contrario, sin embargo, aunque, .

**3) Disyuntivos:** Establecen una opción. Son: o (u).



**4) Causales:** Indican causa, la introducen. Son: porque, pues, ya que, dado que, a causa de, por este motivo, por esta razón, debido a que.

**5) Concesivos:** Establecen alguna oposición o conceden algo parcialmente. Por ejemplo: aunque, por más que, si bien, pese a (que), de todas maneras.

**6) Temporales:** Indican un momento en el tiempo. Hay tres clases.

a. De anterioridad: antes, hace tiempo, había una vez, al principio, al comienzo, anteriormente, previamente.

b. De simultaneidad: al mismo tiempo, mientras tanto, mientras, simultáneamente.

c. De posterioridad: más tarde, luego, después, con el paso del tiempo, posteriormente, finalmente.

**7) Locativos:** Hacen referencia a lugares. Son: aquí, ahí, allí, delante de, encima de, en este/ ese/ aquel lugar, donde, , al lado de, en medio de, por arriba de, por debajo de.

**8) Repetitivos o aclaratorios.** Son: es decir, en otras palabras, mejor dicho, más precisamente, dicho de otro modo/ otra manera, en pocas palabras, resumiendo, etcétera.

**9) Para resumir o concluir:** Finalmente, en resumen, en síntesis, en definitiva, en conclusión, por último.

<https://campus.almagro.ort.edu.ar/lengua/articulo/1409287/coherencia-y-cohesion>

## **ACTIVIDADES DE APLICACIÓN: TAREAS O ENTREGABLES**

### **1. EJERCICIO DE COHERENCIA**

**A.** Señala dónde están los problemas de coherencia en estos textos

**B** Elige uno de ellos y escribe un texto algo más largo presentando las ideas de una manera coherente

- Después de llegar al campus, me fui a mi habitación y deshice el equipaje. Nunca he sabido por qué mis padres se compraron aquel coche
- Los niños se alegraron al abrir los regalos que estaban junto al árbol de navidad. Las clases estaban acabando y ya tenían ganas de que llegaran las navidades.
- Hay varias ideas que se defienden en el libro. La obra es una crítica feroz contra la globalización.

### **EJERCICIO DE COHESIÓN.**

**2.** Trata de mejorar la cohesión de estos breves textos. Recuerda que repetir tanto las palabras es un grave error. (lee bien el primer organizador). **ESCRIBE EL TEXTO YA CORREGIDO.**

- El otro día en la calle me encontré con unos amigos. Los amigos me contaron que habían comprado una moto. Habían comprado la moto con un dinero que habían ganado en verano. En verano habían estado trabajando para ganar dinero y comprar una moto.

- Tener animales en casa es muy agradable. También tener animales en casa tiene problemas. Tienes que sacar a los animales a pasear y tienes que llevarlos al veterinario. Hay personas que no quieren tener animales en su casa. No quieren tener animales por varias razones. Algunas personas tienen alergia a los animales. Otras personas no pueden cuidar a los animales.
- Mis padres vivían en una casa junto a un campo de fútbol. Mis padres siempre van a ver los partidos de fútbol y antes también iban a ver los partidos. Ahora mis padres viven en el campo. Se mudaron al campo porque quieren vivir ahora una vida más tranquila y siempre han vivido junto a un campo de fútbol. Hay mucho ruido junto a un campo de fútbol.

### 3. EJERCICIO DE REDACCIÓN

Escribe un texto (teniendo en cuenta lo visto en esta guía: coherencia y cohesión) donde cuentes tu experiencia durante el año que llevamos estudiando desde casa. Ten en cuenta: las emociones, los cambios en las rutinas, la relación entre tú y la familia; tú y tus amigos; tus miedos, tus logros, en fin todo lo que sientas que te afecta negativa o positivamente.

Escribe al final una conclusión, todo lo que has experimentado, lo que has aprendido para tu vida.

El texto debe ser, de mínimo dos páginas.

#### 8.1 EDUCACIÓN ARTÍSTICA Y CULTURAL:

<b>ÁREA</b>	<b>EDUCACIÓN ARTÍSTICA Y CULTURAL</b>
<b>DOCENTE</b>	<b>Jhon Jairo Muriel González</b>
<b>LINK</b>	<b><a href="https://meet.google.com/bnq-cyqa-kfh">meet.google.com/bnq-cyqa-kfh</a> Día: Lunes Hora: 9.20 a 10.10 am</b>

¿Qué es la Teoría del color?

Se conoce como Teoría del color a un conjunto de reglas básicas que rigen la mezcla de colores para conseguir efectos deseados, mediante la combinación de colores o pigmentos. Es un principio de gran importancia en el diseño gráfico, la pintura, la fotografía, la imprenta y la televisión, entre otras áreas visuales.

No existe una única Teoría del color, sin embargo, sino un conjunto de aproximaciones al color y a sus dinámicas. Muchas de ellas forman parte de la historia del arte o de la física (óptica), y poseen diferentes autores.

Por ejemplo, el poeta y científico alemán prerromántico Johann Wolfgang von Goethe (1749-1832) en su libro Teoría de los colores de 1810 proponía ya un círculo de color, basándose en los estudios de la materia del propio Isaac Newton. Otro caso conocido es el de Wilhelm Ostwald (1853-1932), químico y filósofo alemán.

Uno de los principales insumos de toda Teoría del color es el círculo cromático. Se trata de una representación circular de todos los colores del espectro visual, organizados de manera tal que los colores contrarios se enfrenten y los colores complementarios estén próximos el uno al otro.

El círculo cromático permite identificar los colores primarios o puros, y aquellos que se consideran derivados, o sea, fruto de la mezcla de colores.

De acuerdo a este tipo de estudios del color, a cada uno se le pueden atribuir distintas propiedades, como son:

**Matiz.** También llamado “croma”, alude al color en sí mismo, lo que nos permite distinguir un color de otro diferente.

**Luminosidad.** También llamada “valor”, se refiere a la cantidad de luz presente en el color, o sea, si es más claro o más oscuro, lo que equivale a decir si está más cerca del negro o del blanco.

**Saturación.** Básicamente se refiere a la pureza del color, o sea, la concentración de gris presente en un color en un momento determinado. Mientras más gris posea, menos puro será y menor será su saturación, viéndose como si estuviera sucio, opaco.

### El modelo de color RGB

Llamada también teoría aditiva. El modelo de color RGB se llama así debido a sus colores primarios: rojo, verde y azul (Red, Green, Blue, en inglés), a partir de los cuales se compone el resto de los colores. Es un sistema de color aditivo, en el que los colores deben sumarse con la luz para producir uno nuevo.

Las excepciones son el negro, que se produce en ausencia de luz y el blanco que se produce en presencia de todos los colores, recomponiendo el espectro. Este sistema es empleado en la mayoría de los televisores, monitores de computador, proyectores de video, etc.



### El modelo de color CMYK

Llamada también teoría sustractiva. El modelo CMYK es distinto al anterior, pero su nombre también es la unión de las iniciales de los colores que toma como referencia: azul cian, rojo

magenta, amarillo cadmio (en inglés: yellow), con el añadido del negro (llamado Key en inglés para evitar la confusión con la B del blue del RGB).

Este modelo comprende el color a partir de la absorción de la luz, de modo que a diferencia del RGB, es de tipo sustractivo, de resta de luz: la mezcla de todos los colores puros (azul cian, rojo magenta, amarillo cadmio) da negro, la ausencia total de luz.

Aparte, los diversos colores secundarios pueden formarse de esta matriz, variando las combinaciones posibles de los tres: azul cian y rojo magenta construye violeta, azul cian y amarillo cadmio construye el verde, amarillo cadmio y rojo magenta construye el naranja.

Este modelo del color es empleado en las diversas técnicas de impresión en tinta, ya que el papel carece de las propiedades lumínicas de los monitores o proyectores. Por esta razón, cuando se trabaja en un programa digital de diseño, se debe convertir el RGB a CMYK a la hora de preparar el diseño para impresión.

<https://www.youtube.com/watch?v=yq1DxGR6iIM>

**Características del color.** Algunas de las características de éstos son el tono, la saturación y la brillantez.

#### **¿Qué es el tono de un color?**

El tono es el color en sí mismo, es la cualidad que define la mezcla de un color con el blanco o con el negro. Así podemos decir que existen tonos cálidos o tonos fríos. Los cálidos son aquellos tales como el rojo, el amarillo y los naranjas, mientras que los fríos son el azul y el verde. El verde si tiene más azul *cian* que amarillo, tendría una tendencia a ser frío, y si tiene más amarillo parecería ser más cálido. Por eso es importante saber manejar los tonos.

#### **¿Qué es la saturación de un color?**

La saturación constituye la pureza del color respecto al gris, y depende de la cantidad de blanco que presente. Cuanto más saturado está un color, más puro es y menos mezcla de gris posee.

#### **¿Qué es la brillantez de un color?**

La brillantez o brillo de un color es la relación existente entre la intensidad del estímulo luminoso – también conocida como luminancia – y la sensación percibida, conocida como brillantez. Para un color de un matiz y saturación determinados, en la misma medida que la luminosidad alcanza el ojo aumentará la brillantez. Desde tiempos antiguos grandes artistas incluyeron dentro de sus técnicas, la armonización del color, la cual consiste en pintar con una tendencia de color determinada. Estas técnicas que utilizaron grandes artistas (Rubens, Velázquez y muchos más) se utilizan en la actualidad tanto en pintura como en diseño para la captación de público determinado.

**Círculo cromático.**



El círculo cromático, o rueda de colores, es una representación ordenada y circular de los colores de acuerdo con su matiz o tono, en donde se representa a los colores primarios y sus derivados. Su uso es compatible tanto con los modelos sustractivos de color (artístico, pictórico), como con los modelos aditivos (lumínicos).

Los círculos cromáticos pueden representarse escalonados o en degradé (como en la imagen). Los escalonados pueden tener cualquier cantidad de colores según el autor, por lo general son 12, 24, 48 o incluso más. El denominado hexagrama, por ejemplo, es una estrella que se coloca en el centro del círculo cromático, donde la cantidad de picos corresponde a cada color y se pueden mostrar los opuestos o complementarios.

### **Colores complementarios.**

Los colores opuestos o complementarios son aquellos colores que se encuentran en una posición oponible dentro del círculo cromático. Como hay varios tipos de círculo cromático, la denominación *complementaria* depende en gran medida del modelo empleado RGB, CMYK o tradicional. Se obtiene, por ejemplo, mediante la contraposición de un primario con un color secundario formado por los otros dos primarios.

En la teoría del color se dice que dos colores son denominados *complementarios*, si al ser mezclados en una proporción dada, el resultado de la mezcla es un color neutral (gris, blanco o negro). Desde una perspectiva perceptual de los modelos de colores, los colores neutros: blanco, gris y negro caen en un eje central del espacio de colores, y los colores complementarios estarían a un lado u otro de este eje, opuestos los unos con los otros. Por ejemplo, en el espacio de colores HSV, los colores complementarios (tal y como se definen en HSV) caen opuestos los unos con los otros en las secciones verticales.

En la mayoría de los colores complementarios, solo se consideran los colores saturados, los más brillantes. Sin embargo, bajo las definiciones formales, el brillo y la saturación son factores a tener en cuenta, de igual manera. En el espacio CIE 1931, un color de una longitud de onda «dominante» puede ser mezclado con otra cantidad particular de longitud de onda “complementaria” para producir un color neutral (gris o blanco).

### **El valor inherente de los colores y la temperatura del color. *Los colores como valores en la escala de grises***

onados o en degradé (como en la imagen). Los escalonados pueden tener cualquier cantidad de colores según el autor, por lo general son 12, 24, 48 o incluso más. El denominado hexagrama, por ejemplo, es una estrella que se coloca en el centro del círculo cromático,

donde la cantidad de picos corresponde a cada color y se pueden mostrar los opuestos o complementarios.

El valor inherente de los colores no siempre se explica en relación con la temperatura de los colores, no obstante es conveniente pensarlo relacionándolo.



Si pensamos los colores más cálidos como aquellos con mayor luminosidad y los más fríos como los menos luminosos, el valor inherente del color queda muchas veces implícito. Como regla general, conforme los colores se acercan a amarillo, volviéndose más cálidos, tendrán un valor tonal más ligero, luminoso o blanquecino, mientras que conforme se alejan de él, volviéndose más fríos, se irán volviendo de apariencia más oscura.

A la hora de trabajar el claroscuro a color, es valioso considerar el valor tonal de los colores (saturación) con los que estamos trabajando, puesto que podremos emplear esta cualidad del color para acentuar la sensación de volumen de nuestras obras.

### **Producto a entregar.**

Diseñar sobre un soporte de papel u otro que usted considere con ecolín, tempera, vinilo, lápices de colores, marcadores u otro tipo de pigmento cuatro tapabocas. Uno con la gama de color amarillo cadmio mas el complementario; azul cian mas el complementario; rojo magenta mas el complementario . Así mismo deberá elaborar otro tapabocas con valor tonal alto (negro /blanco).

### **9. 1 EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN DEPORTES:**

<b>ÁREA</b>	<b>Ed.física recreación y deportes</b>
<b>DOCENTE</b>	<b>Carlos Mario Carrasquilla Montoya</b>
<b>LINK</b>	<a href="https://meet.google.com/mzz-iqbm-ovt">meet.google.com/mzz-iqbm-ovt</a>

	<b>Día: Lunes</b> <b>Hora: 8.00 a 8:50 am</b>
--	--

**TÍTULO: EL TRIÁNGULO DE LA SALUD FÍSICA, como El autocuidado permanente en la protección de la vida, y su aplicación para la alternancia y la permanencia en casa.**

Lee en el siguiente link el significado del triángulo de la salud

<https://www.milenio.com/opinion/omar-cervantes/la-alegria-de-vivir/el-triangulo-de-la-salud>

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

**EL TRIÁNGULO DE LA SALUD:** Creado en 1997 como un proyecto para una escuela de enseñanza media en Alaska, el triángulo de la salud ha servido como un gráfico que mide la salud mental, física y social de un individuo, en una figura equilátera que simboliza el equilibrio entre estas tres áreas en la vida de las personas (tomado de triángulo lasalud.com).

La misma Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades, con lo que podemos darnos idea de la importancia que las tres materias significan en la vida de una persona. A nivel de la actividad física, el triángulo de la salud física se centra en tres componentes que son: **Alimentación, Ejercicio y uso del agua en la Hidratación e higiene con el jabón.**

**CONCEPTUALIZACIÓN: (NUEVOS APRENDIZAJES):**

Una alimentación balanceada, el agua como elemento fundamental no solo en la hidratación sino también en hábitos de autocuidado e higiene y, cualquier forma de activación física como vehículo para la salud orgánica y metabólica, además de los obvios beneficios que todo ello tiene para la parte corporal y celular, es un excelente catalizador para los otros dos componentes del triángulo equilátero.

**1-Situación de negocio o situación caso problema: de regreso a la presencialidad en alternancia, algunos alumnos, no toman en serio el triángulo de la bioseguridad recomendado contra el contagio de coronavirus: no se lavan las manos, no usan el tapabocas correctamente y no guardan el distanciamiento adecuado. Por esta razón, se han presentado algunos casos de posible contagio, de compañeros y maestros, lo cual ha hecho que el proceso académico se vea interrumpido para los afectados y la institución. ¿Cuál sería tu opinión y actitud ante tal situación? responde en 5 renglones, según el punto 1 abajo.**

**2- Identificación del problema: lee y amplía en el siguiente link los conceptos de:**

<https://www.eltiempo.com/salud/como-alimentarse-sanamente-en-tiempos-de-pandemia-536566>

**Alimentación:** Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) y diferentes estudios, no hay evidencia de que el SARS-CoV-2 se pueda transmitir a través del contacto directo de alimentos o sus empaques. Sin embargo, es necesario aplicar rigurosas medidas de higiene al manipular los productos para evitar no solo la presencia de virus, sino también de otros factores que puedan desencadenar enfermedades. Si bien ningún alimento puede prevenir o curar la infección por covid-19, las dietas saludables y equilibradas son necesarias para favorecer el funcionamiento del sistema de defensas del organismo. Es claro que la buena nutrición reduce la probabilidad de desarrollar otros problemas de salud como obesidad, enfermedades cardíacas, diabetes e, incluso, tumores que aumentan la vulnerabilidad del organismo.

La alimentación adecuada y el ejercicio son importantes para mantener la salud en el curso de la pandemia de covid-19. Esto con la premisa de que lo que se ingiere afecta de manera directa las capacidades del organismo para prevenir, combatir y recuperarse de todo tipo de infecciones.

**Ejercicio:** La educación física, concebida como la formación para que las personas tengamos un estilo de vida saludable, es concebida como la formación para que las personas tengamos un estilo de vida saludable, una alimentación balanceada, hábitos de autocuidado e higiene y, cualquier forma de activación física como vehículo para la salud orgánica y metabólica, además de los obvios beneficios que todo ello tiene para la parte corporal y celular, es un excelente catalizador para los otros dos lados del triángulo equilátero.

Una analogía de lo que eran los gimnasios para las civilizaciones antiguas, muy diferentes a lo que ahora son los centros de entrenamiento y más bien fueron lugares casi sagrados a donde iban a cultivarse, la mente, el cuerpo y el espíritu, como parte de la formación de las personas. En muchas ocasiones dejamos de lado la parte de la salud física, pensando equivocadamente que son temas exclusivos de las secciones deportivas.

**El uso del agua en la Hidratación y con el jabón en la higiene:** son hábitos de autocuidado e higiene, fundamentales en la bioseguridad. Antes durante y después de toda actividad social y personal. Para lograr esto hay que empezar por mantenerse hidratado (6 u 8 vasos de agua diarios) y evitar las bebidas azucaradas.

**3-Movilización del conocimiento:** El consumo de proteína animal es recomendable, al menos dos veces al día, incluidas la leche, los huevos y los derivados bajos en grasa; las leguminosas (frijol, arveja, garbanzos) deben ser consumidas 4 o 5 veces por semana. Por su parte, las harinas y los cereales como papa, arroz, plátano, yuca, pan se recomiendan de tres a 5 porciones diarias, lo mismo que frutas y verduras.

Se deben preferir los aceites vegetales y minimizar hasta donde se pueda los alimentos fritos. Es urgente limitar el consumo de azúcares y dulces, lo mismo que la sal, principalmente en las edades extremas. En el caso de la sal, 5 gramos diarios son suficientes (una cucharadita). Hay que minimizar el consumo de alcohol y sacar de la dieta los alimentos ultra procesados, dándoles paso a los preparados en casa con ingredientes preferiblemente frescos.

**observa los siguientes videos y resume en 5 renglones sus contenidos.**

#### **ALIMENTACIÓN PRÀNICA**

<https://www.facebook.com/SadhguruSpanishLovers/videos/348871239862157>

La OMS recomienda que para estar físicamente apto se debe realizar ejercicio, al menos 75 minutos de actividad intensa o 150 minutos de actividad moderada.

#### **ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE LA CUARENTENA DE CORONAVIRUS**

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

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) y diferentes estudios, no hay evidencia de que el SARS-CoV-2 se pueda transmitir a través del contacto directo de alimentos o sus empaques. Sin embargo, es necesario aplicar rigurosas medidas de higiene al manipular los productos para evitar no solo la presencia de virus, sino también de otros factores que puedan desencadenar enfermedades.

Es importante mantener los productos y las superficies donde se manipulan limpias; lavarse las manos con agua y jabón antes de manipularlos; aplicar agua limpia abundante a las frutas y verduras; separar los alimentos crudos de los cocidos para evitar contaminación cruzada y cocinar mínimo a 70 grados para abolir microorganismos.

Realiza los siguientes ejercicios en casa.

<https://www.youtube.com/watch?v=2oywonUFSig>



## **PORQUÈ EL AGUA Y EL JABÓN ES LO MEJOR PARA LOS VIRUS?**

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

**4-Informe (evaluación tipo test):** responde el examen tipo test # 5, enviado al correo, en la ficha de respuestas, según el punto 4 abajo.

### **ACTIVIDADES DE APLICACIÓN (TAREAS O ENTREGABLES):**

**1-Situación de negocio o situación caso problema:** contesta en 5 renglones lo que harías tú, según el punto 1 arriba.

**2- Identificación del problema:** resumen en 5 renglones cada término del triángulo de la salud física, según el punto 2 arriba.

**3-Movilización del conocimiento:** mira los videos y resuelve el resumen de cada uno en 5 renglones, según el punto 3 arriba.

**4-Informe (evaluación tipo test):** responde el examen en la ficha de respuestas, enviado al correo, según el punto 4 arriba.

### **10. Autoevaluación:**

a. ¿Describe cómo te sentiste al realizar esta guía?

b. ¿Qué aprendiste?

c. ¿Qué dificultades tuviste al realizar esta guía?

d. ¿Quién acompañó tu trabajo?

e. ¿Qué puedes mejorar

f. ¿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.)**