



Guía de trabajo autónomo (4) semana del 19 al 23 octubre

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

Centro Educativo: Campo Kennedy
 Educador/Rubén Solórzano G
 Nivel: Cuarto
 Asignatura: Ciencias

Indicadores del aprendizaje esperados: Establezco pros y contras en el uso de fuentes de generación de luz que pueden afectar al ser humano.
 Relaciono las medidas preventivas que se utilizan cuando se realizan actividades al aire libre en las cuales la luz puede afectar al ser humano.



1. Me preparo para hacer la guía

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

Materiales o recursos que voy a necesitar	Requiero los siguiente materiales para trabajar: Cuaderno, borrador, lápiz, lápices de color, regla, celular o computadora.
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	Un espacio con iluminación aceptable, el cual está libre de ruido y el estudiante se pueda concentrar en las tareas.
Tiempo en que se espera que realice la guía	Hora y media. Para cada hora de trabajo me levanto, estiro mis extremidades y hago, de ser posible, ejercicios de respiración profunda para relajarme.



2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

Indicaciones	<ul style="list-style-type: none"> • Leo las instrucciones y realizo cada actividad que me proponen. • Trabajo con orden y aseo. • De ser necesario, solicito ayuda a algún miembro de mi familia. • Una vez concluido el trabajo solicito a algún miembro mi familia que me ayude a revisar el trabajo.
Actividad	<ul style="list-style-type: none"> • Leo cuidadosamente la siguiente información, si me cuesta comprender alguna información, lo leo de nuevo, busco mi cuaderno o libro de texto o bien solicito ayuda a algún miembro de mi familia. <div style="text-align: right;"> </div>



¿La luz puede causar daños?

Construcción del conocimiento

Los ojos son los encargados de captar la luz. Gracias a ellos, las personas pueden ver los cuerpos que las rodean. Sin embargo, si no se tiene cuidado, la luz puede dañarlos. Por ejemplo, la exposición prolongada a la luz emitida por la pantalla de una computadora o de un celular produce fatiga en la vista, irritación y resequeidad en los ojos.

Para prevenir daños en los ojos se pueden tomar en cuenta los siguientes consejos:

- No utilizar los anteojos de otras personas.
- No ver televisión a oscuras ni muy cerca de la pantalla.
- Relajar periódicamente la vista cuando se trabaja en la computadora o se mira el televisor.
- Usar lentes oscuros con protección contra rayos solares y gorras en lugares con luz intensa.
- Emplear siempre los anteojos para ver o para leer, si el médico así lo indica.
- Acudir al médico especialista si se sienten molestias en los ojos, como picazón, ardor o dolor.
- No ver durante muchas horas seguidas aparatos que emitan luz, como las tabletas o el celular.
- Controlar el brillo de las pantallas de celulares, computadoras y tabletas. Se debe procurar que tengan poco brillo.
- No mirar directamente el Sol, ni ninguna otra fuente de luz, sea natural o artificial.
- Manipular con cuidado aparatos que funcionan con energía luminosa, como los rayos láser de los lectores de discos.



Preguntas para reflexionar y responder

1. ¿Puedo diferenciar entre fuentes naturales o artificiales de luz?
2. ¿Me expongo demasiado a fuentes artificiales de luz como el celular o el televisor?
3. ¿Una fuente natural de luz como el Sol también podría hacerme daño?



3. Pongo en práctica lo aprendido en clase

Indicaciones



1. Busco en periódicos, revistas, láminas educativas, libros viejos o internet tres imágenes de situaciones en donde la persona NO se esté protegiendo de las fuentes de luz, ya sean naturales o artificiales. Las recorto y las pego en mi cuaderno.



	<p>2. En una cartulina o papel construcción realizo una lista de cuidados al exponernos a las fuentes de luz. Además le agrego colores, resalto las palabras, puedo incluir dibujos o recortes o demás elementos que me ayuden a que sea creativo y llamativo. Finalmente los expondré a los miembros de mi familia para que ellos también se protejan. Me puedo ayudar con la información del inicio de la GTA.</p> <p>3. Le pido a un miembro de mi familia que me relate lo sucedido en Costa Rica durante el eclipse de Sol de 1991. Realizo un resumen de la anécdota que me contaron, tomando en cuenta como punto importante como se protegieron la vista para poder observar el eclipse. Finalizo con un dibujo de cómo me imagino como fue esa protección que utilizaron.</p>
<p>Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse</p> 	<p>Debo tomar en cuenta:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Leer las indicaciones y las tareas solicitadas. ○ Subrayar las palabras que no conozco y buscar su significado. ○ Revisar si realicé todo lo solicitado o faltó hacer alguna actividad. ○ Las prácticas las puedo realizar, en la GTA impresa, el cuaderno o hasta copiarla de Teams o WhatsApp.

Una vez finalizada la tarea la persona estudiante contesta para sí misma:

<p>Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender</p>	
<p>Reviso las acciones realizadas durante la construcción del trabajo.</p>	
<p>Marco una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas</p>	
<p>¿Leí las indicaciones con detenimiento?</p>	
<p>¿Busqué en el diccionario o consulté con un familiar el significado de las palabras que no conocía?</p>	
<p>¿Me devolví a leer las indicaciones cuando no comprendí qué hacer?</p>	



Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender

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

Marca una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas

¿Leí mi trabajo para saber si es comprensible lo escrito o realizado?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
¿Revisé mi trabajo para asegurarme si todo lo solicitado fue realizado?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Explico ¿Cuál fue la parte favorita del trabajo?

Indicadores del aprendizaje esperado	Inicial	Intermedio	Avanzado
Establezco pros y contras en el uso de fuentes de generación de luz que pueden afectar al ser humano.	Menciono aspectos generales en el uso de fuentes de generación de luz que pueden afectar al ser humano.	Destaco aspectos relevantes en el uso de fuentes de generación de luz que pueden afectar al ser humano.	Manifiesto pros y contras en el uso de fuentes de generación de luz que pueden afectar al ser humano.
Relaciono las medidas preventivas que se utilizan cuando se realizan actividades al aire libre en las cuales la luz puede afectar al ser humano.	Cito las medidas preventivas que se utilizan cuando se realizan actividades al aire libre en las cuales la luz puede afectar al ser humano	Caracterizo de forma general las medidas preventivas que se utilizan cuando se realizan actividades al aire libre en las cuales la luz puede afectar al ser humano.	Vinculo las medidas preventivas que se utilizan cuando se realizan actividades al aire libre en las cuales la luz puede afectar al ser humano