



Colegio Eduardo De Geyter
Asignatura: Orientación
Curso: 7° Básico
Profesora: Constanza Arredondo M.- Paula Quezada O.
Año 2020

GUÍA DE APRENDIZAJES UNIDAD 1: CRECIMIENTO PERSONAL “Así soy yo”

Objetivo: Construir, en forma individual y colectiva, representaciones positivas de sí mismos, incorporando sus características, motivaciones, intereses y capacidades, considerando las experiencias de cambio asociadas a la pubertad y adolescencia. **(OA 1)**

Durante este periodo de trabajo a distancia, continuaremos trabajando en la asignatura de Orientación. Recuerda que las actividades propuestas debes desarrollarlas en **TU CUADERNO**, no es necesario que imprimas este documento.

Para comenzar, y con el objetivo de orientar tus tiempos, debes mantener tu rutina de estudio, motivo por el cual te sugiero que puedes seguir la rutina de trabajo que a continuación se describe.

RUTINA DIARIA

HORA	ACTIVIDAD
9:00	LEVANTARSE
9:00 a 9:10	DUCHA: Es muy importante que te duches todos los días, de esta manera tendrás más ánimo y mantendrás tu higiene en excelente estado.
9:10 a 9:30	DESAYUNO (lavarse las manos con agua y jabón)
9:30 a 11:00	ESTUDIO: Revisa las actividades que te han enviado tus profesores y también ingresa a la pag del MINEDUC: aprendoenlinea.mineduc.cl , puedes iniciar con la asignatura de Matemática y al otro día con Lenguaje.(lavarse las manos con agua y jabón)
11:00 a 11:20	PAUSA SALUDABLE: Es muy importante que entre cada actividad académica puedas realizar una pausa saludable, esta consiste en realizar alguna actividad física, como, por ejemplo; bailar, cantar, realizar ejercicios físicos, todo esto dentro de tu casa, también puedes comer alguna fruta. (lavarse las manos con agua y jabón)
11:20 a 13:00	ESTUDIO: Revisa las actividades que te han enviado tus profesores y también ingresa a la pag del MINEDUC: aprendoenlinea.mineduc.cl , puedes revisar las actividades de las otras asignaturas y revisar y realizar las actividades que tus profesores han dado prioridad. (lavarse las manos con agua y jabón)
13:00 a 14:00	ALMUERZO. (lavarse las manos con agua y jabón)
14:00 a 14:10	REPOSO
14:10 a 15:30	LECTURA COMPLEMENTARIA.
15:30 a 16:30	PAUSA SALUDABLE: Es muy importante que entre cada actividad académica puedas realizar una pausa saludable, esta consiste en realizar alguna actividad física, como, por ejemplo; bailar, cantar, realizar ejercicios físicos, todo esto dentro de tu casa, también puedes comer alguna fruta. (lavarse las manos con agua y jabón)

1. Registra en tu cuaderno la rutina diaria que realizas, también puedes organizar tus horas de estudio utilizando tu horario de clases, así podrás dividir las tareas que tendrás en la semana.

- 2. Escribe un breve texto, mínimo media plana, sobre ti mismos en tercera persona, como si alguien te estuviera observando y describiera sus características positivas y en qué acciones o conductas las observa. Por ejemplo:**

Ejemplo 1: Texto de Gabriel: Este es Gabriel, tiene 13 años, es callado, muy buen amigo, pues está en las buenas y en las malas con ellos y siempre está dispuesto a dar ayuda si se la piden. Siempre presta sus materiales.

Ejemplo 2: Texto de Ana: A Ana le encanta la música y practicar skate. Es muy simpática, chistosa y sociable. No tiene problemas para trabajar con cualquier compañero o compañera.

Una vez que hayas terminado tu actividad, saca una fotografía a tu tarea y envíala por correo electrónico a tu profesora:

Profesora Constanza: constanza.arredondo@colegio-eduardodegeyter.cl

Profesora Paula: paula.quezada@colegio-eduardodegeyter.cl

Recuerda que tu trabajo será evaluado, por lo cual es de suma importancia que envíes la evidencia de lo que hiciste.