

	GIMNASIO SABIO CALDAS (IED) Nuestra escuela: una opción para la vida PLAN ESCOLAR NO PRESENCIAL	Código	PENP - 01
		Versión	001
		Fecha	18/03/2020
		Proceso	Gestión Académica

DOCENTE	Juan Álvarez, Sandra Ramírez, Yudi Soler			GRADO	CUARTO
ASIGNATURA	Tecnología				
Correo electrónico Contacto	Tecnología: Juan Álvarez: juan.alvarez@sabiocaldas.edu.co Sandra Ramírez: sandra.ramirez@sabiocaldas.edu.co Yudi Soler: yudi.soler@sabiocaldas.edu.co				
	Fecha de envío	28 de Septiembre de 2020	Fecha de entrega	02 de Octubre de 2020	
Tiempo de ejecución de la actividad		2 horas			
TEMA	CIUDADANÍA DIGITAL “EDUCACIÓN A DISTANCIA”				

Contextualización

Motivación y Productividad

Motivarte y seguir siendo productivo durante el aprendizaje a distancia puede ser todo un desafío. Intenta estos métodos que te ayudarán a cumplir tus objetivos.

Sé inteligente, o S.M.A.R.T. por sus siglas en inglés.

S.M.A.R.T. es un acrónimo que quiere decir: específico (*specific*), medible (*measurable*), alcanzable (*attainable*), realista o relevante (*realistic* o *relevant*) y con duración limitada (*time-bound*). Para asegurarte de que tus metas son claras y obtenibles, muchos expertos sugieren que encajen en cada criterio.



Piensa positivo

No es una buena idea poner tus metas en términos negativos. O más bien, es importante poner tus metas en términos positivos! Hay estudios que muestran que tu cerebro a menudo voltea el significado de un enunciado negativo. Imagina que estás tratando de ver menos televisión. Podrías decirte a ti mismo: "no quiero sentarme en el sillón todo el día, todos los días". Lo creas o no, tu subconsciente lo podría interpretar como: "Quiero sentarme en el sillón todo el día, todos los días". En vez de eso, usa frases positivas, como: "¡Quiero hacer ejercicio todos los días!" Es más fácil planear lo que vas a hacer, en vez de lo que no vas a hacer.

Enfócate en ti

También es importante no ponerte metas que dependan de otras personas. Decir que quieres tener más puntos que Jenny en esta temporada es específico y tiene una duración limitada. Pero sólo puedes controlar los puntos que tú vas a tener.

Encontrar motivación en tus amigos está perfecto. Pero si constantemente te comparas con otros, puede ser que nunca estés satisfecho.

Visualízalo

La **visualización** es cuando cierras tus ojos e imaginas logrando tu meta. Muchos atletas profesionales, como la superestrella del básquetbol Michael Jordan (en la imagen), y el nadador olímpico Michael Phelps, dicen que la visualización les funciona.

Jordan se veía a sí mismo haciendo tiros individuales antes de que los hiciera. Hasta aplicó la técnica a lo largo de toda su carrera. "Visualizaba dónde quería estar, en qué tipo de jugador quería convertirme. Sabía exactamente a dónde quería ir, y me enfocaba en llegar ahí".

Según algunos expertos, la visualización ayuda a mantenerte motivado. Nada más no te metas mucho en el sueño. ¡Podrías olvidarte de seguir tu horario en la vida real!

Descripción de la actividad sugerida

Este material se va a trabajar en la tutoría virtual.

1. ESCOGE UNA META QUE QUIERAS REALIZAR Y COMPLETA CADA UNA DE LAS PREGUNTAS

Mi meta es_____

S

¿Qué?

M

¿Cuánto?

A

¿Cómo?

R

¿Para qué?

T

¿Cuándo?

2. REALIZA TU HORARIO DE LA SEMANA Y EN LISTA TUS PRINCIPALES CLASES Y TAREAS, HAZLO DE MANERA CREATIVA.



Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

https://esp.brainpop.com/tecnologia/ciudadania_digital/aprendizaje_a_distancia/

Criterios de Evaluación

Reconocer y distribuir tiempos de trabajo planeando un buen desarrollo del tiempo de manera oportuna.