



**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

<b>DOCENTE</b>	Juan Álvarez, Sandra Ramírez, Yudi Soler	<b>GRADO</b>	QUINTO
<b>ASIGNATURA</b>	Tecnología		
<b>Correo electrónico Contacto</b>	<b>Tecnología:</b> Juan Álvarez: <a href="mailto:juan.alvarez@sabiocaldas.edu.co">juan.alvarez@sabiocaldas.edu.co</a> Sandra Ramírez: <a href="mailto:sandra.ramirez@sabiocaldas.edu.co">sandra.ramirez@sabiocaldas.edu.co</a> Yudi Soler: <a href="mailto:yudi.soler@sabiocaldas.edu.co">yudi.soler@sabiocaldas.edu.co</a>		
<b>Fecha de envío</b>	13 de Julio de 2020	<b>Fecha de entrega</b>	17 de Julio de 2020
<b>Tiempo de ejecución de la actividad</b>	2 horas		
<b>TEMA</b>	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 tí

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.**

## PLANÉALO

Instrucciones: Llena tu horario de aprendizaje a distancia. Enlista todas tus clases principales y tus tareas, después mete cada una en cada casilla.

8:30-9:00 a.m. ..... ..... .....	9:00-9:30 a.m. ..... ..... .....
9:30-10:00 a.m. ..... ..... .....	10:00-10:30 a.m. ..... ..... .....
10:30-11:00 a.m. ..... ..... .....	11:00-11:30 a.m. ..... ..... .....
11:30-12:00 p.m. ..... ..... .....	12:00-12:30 p.m. ..... ..... .....
12:30-1:00 p.m. ..... ..... .....	1:00-1:30 p.m. ..... ..... .....
1:30-2:00 p.m. ..... ..... .....	2:00-2:30 p.m. ..... ..... .....

### Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

[https://esp.brainpop.com/tecnologia/ciudadania\\_digital/aprendizaje\\_a\\_distancia/](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.

