

	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	22 febrero de 2021	Fecha de entrega	26 febrero de 2021
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.

Visualizalo

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. No te metas mucho en el sueño. ¡Podrías olvidarte de seguir tu horario en la vida real!

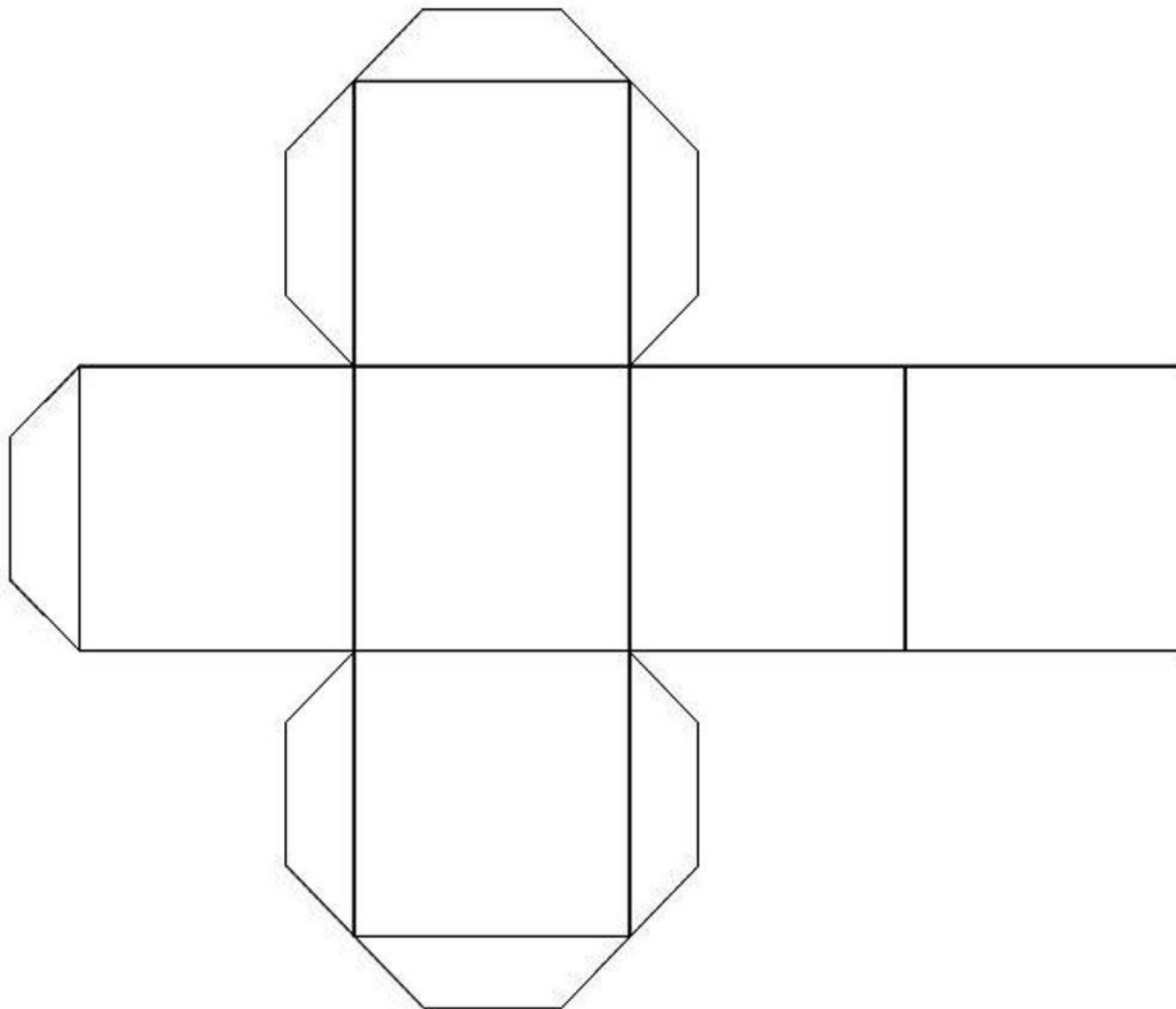
ACTIVIDAD

1. Completa el siguiente cuadro

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)

VIDEO SUBIDO EN CADA UNO DE LOS TABLONES DEL CLASSROOM

Criterios de Evaluación

Conoce y pone en práctica los conceptos vistos sobre malwares, para la comprensión de una ciudadanía digital mucho más responsable.