



LICEO TÉCNICO PROFESIONAL  
MARÍA LUISA BOMBAL  
VALPARAÍSO

## Lengua y Literatura Unidad 1: El viaje y el héroe

<b>Nombre y apellido:</b>	
<b>Curso:</b>	3° Medio A-B
<b>Fecha:</b>	
<b>Profesora:</b>	Valeria Vásquez <a href="mailto:vvazquez@mlbombal.cl">vvazquez@mlbombal.cl</a> <a href="mailto:aleyton@mlbombal.cl">aleyton@mlbombal.cl</a>
<b>Profesor/a del PIE:</b>	Soledad Navarrete

Estimades estudiantes, a continuación les damos la bienvenida a la **Unidad de narrativa**. Para comenzar es importante repasar conceptos que ustedes han oído y aprendido a lo largo de su aprendizaje.

**Para ello pueden recurrir a la página 59 y 62 del texto del estudiante. Si no lo tiene se adjunta para que pueda descargarlo [Lenguaje y Comunicación 3° medio - Texto del estudiante.pdf](#)**

**Además se adjunta PPT** que les puede servir de apoyo para aprender los otros elementos del género narrativo. Cabe decir, que todo el material entregado será reforzado al volver a clases.

**Las guías entregadas deberán ser pegadas en el cuaderno de la asignatura y serán revisadas la primera clase en que nos encontremos, esperando su apoyo, comprensión y colaboración. Entre casa y colegio podemos seguir avanzando.**

### ¿Qué aprenderemos hoy?

#### **Objetivos:**

Identificar tipo de narrador/a

Desarrollar lectura explícita e implícita en distintas lecturas breves.

Relacionar experiencia con lectura leída.

## Tarea 1

### GÉNERO NARRATIVO PARTE 2

Como bien mencionamos en la guía anterior, el género narrativo se caracteriza por ser un género en el cual se relatan historias imaginarias o ficticias (**sucesos o acontecimientos**) que conforman una historia ajena a los sentimientos del autor. Aunque sea imaginaria, la historia literaria toma sus modelos (experiencias) del mundo real. Esta relación entre imaginación y experiencia, entre fantasía y vida es lo que le da un valor especial a la lectura en la formación espiritual de la persona.

El género se conforma de distintos elementos: narrador (omnisciente, testigo, De conocimiento relativo (u observador), protagonista), personajes (principal, secundario), ambiente (físico, psicológico y social), tiempo en el relato.

#### EN ESTA PARTE 2 APRENDEREMOS:

- 1) Narradores, mediante lectura de diversos textos y distintas habilidades.
- 2) Sumaremos a lo anterior el contenido de la guía anterior, así pon atención. Recuerda que cualquier duda puedes escribir a [yvasquezbombal.cl](mailto:yvasquezbombal.cl)

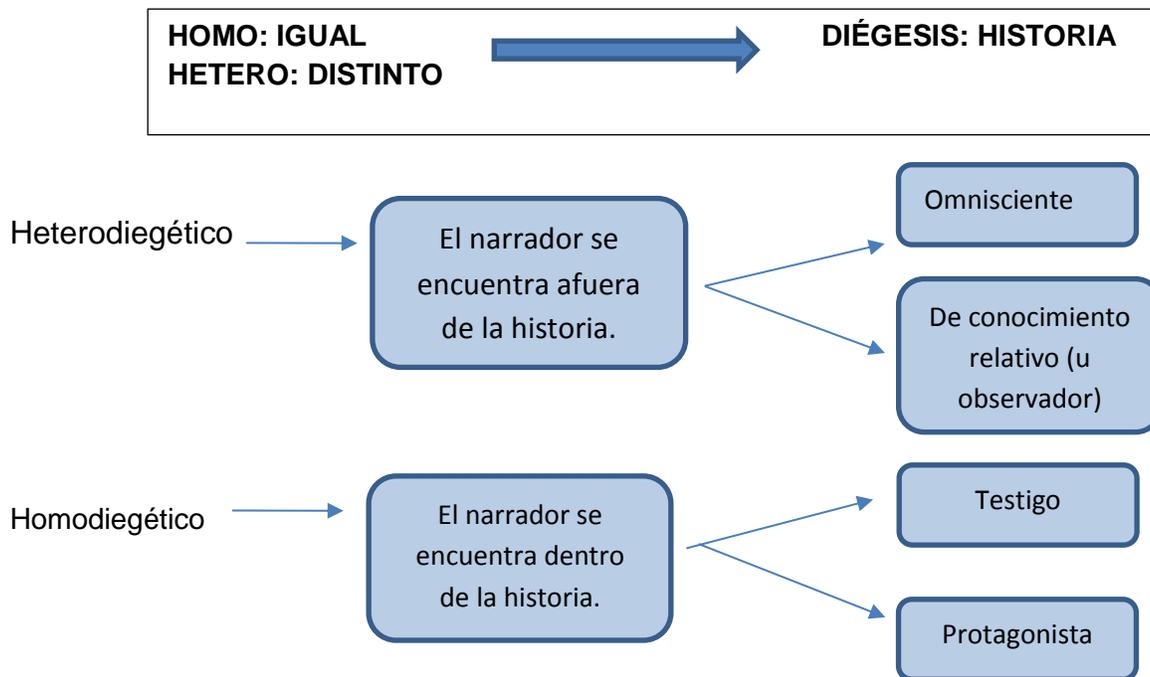
### EL NARRADOR

El narrador es creado por el autor y su configuración depende de las intenciones que posea. Es un ser ficticio, que se puede considerar como un "disfraz del autor para hacerse parte del mundo que está creando. Es así como por ejemplo una escritora puede usar la voz de un narrador hombre o viceversa.

La elección del narrador es fundamental para la construcción del relato, puesto que lo determinará. También restringirá e influirá en la construcción de los personajes.



## NARRADORES



**Omnisciente:** El narrador omnisciente es un narrador que todo lo sabe. Cuando decimos que ‘todo lo sabe, nos referimos a que sabe lo que hacen, piensan, sueñan, recuerdan y sienten los personajes de un relato.

a) **Conocimiento relativo (u objetivo):** Es un narrador que narra los hechos que sólo ve y oye, no interactúa con los personajes como puede hacerlo el narrador testigo. El narrador de conocimiento relativo, es como una cámara de video, pues narra sólo lo que ve en su camino. El narrador tiene conocimiento de lo que hacen los personajes, pero no conoce sus pensamientos o deseos. Tampoco sabe lo que sucederá más adelante. La visión que proporciona al lector es la misma que la que tiene el personaje al que sigue. **EJ:** “Pese a que perdió wanderito el partido, se dirigieron los cabros igual al Roma, había que pasar la pena de alguna manera. Entraron, pidieron unas pilsen y buscaron donde sentarse, estaba lleno, había que seguir de pie dándole aguante al equipo.”

b) **Testigo:** Se trata pues de un narrador testigo, que nos cuenta la historia en tercera persona, desde un punto de vista concreto, ya que la ha presenciado de primera mano. Se trata de un personaje que observa la escena y nos la cuenta haciendo pocas alusiones a sí mismo. El narrador testigo nunca es el protagonista de los hechos relatados e intenta contarlos de la forma más objetiva posible, tal y como los presenció, ahora bien, este también puede tener diálogos con los personajes de la historia.

c) **d) Protagonista o personaje:** Cuenta su propia historia. Relata los hechos desde su punto de vista, comparte sentimientos, pensamientos y recuerdos propios, pero no sabe lo que piensan otros personajes. Es decir que su conocimiento es menor al del narrador omnisciente.

## Tarea 2 HABILIDAD: Conocimiento- comprensión

A partir de lo leído, realiza la siguiente tarea. Identifica (Conocimiento) el narrador de cada texto y explica (comprensión) el porqué de tu respuesta. Te ejemplificamos con el texto 1.

<p><b>1. Falta de sueño</b></p> <p>Chofer maneja malhumorado luego de cuatro horas de sueño (la bruja). Escolar sube medio dormido por la ventanilla. Escolar dice improperios sin ningún recato. Chofer detiene la máquina, insulta mejor que el muchacho. Escolar intenta avanzar hacia el fondo. Chofer saca barrote que oculta bajo el asiento (nunca se sabe de ellos delincuentes). Escolar saca navaja que lleva muy a mano (la gente está tan mala). Chofer golpea a escolar, escolar punza a chofer. Ambos reposan en la posta. Doctores resuelven que la falta de sueño hace mal para la salud.</p> <p>Gisela Watson, 22 años, Cerrillos</p>	<p><b>1. Narrador/a:</b> _____Omnisciente_____</p> <p><b>2. Explicación (Por qué? Ejemplifique con el texto.)</b> ____Porque menciona que el chofer está malhumorado por falta de sueño. ¿Cómo sabe que tiene sueño? ¿Y que además tiene 4 horas de sueño? A partir de esa información se infiere que sabe mucho el narrador, más de lo que puede saber un narrador que sólo observa.</p>
<p><b>2. La flaca de los “compac”</b></p> <p>Yo, galán como siempre, me quebrara con la Yeisy, la flaca de los ‘compac’, contando las dieciocho lucas que había ganado con tres corridas una sola mañana. De repente, una vieja agachá aparece regalando la cartera. Me acomodo y, de un tirón, me dispongo a botarla de hocico, ni soñarlo, antes del manotazo, la vieja me había puesto cien coscachos. Era el Juano disfrazado. Hace tiempo me tenía hambre, sabía que no resistía la cartera en “oferta”. Ahí quedé, sin cartera, sin un diente y sin la Yeisy, que lo pasó bacán con el Juano y mis dieciocho lucas.</p> <p>Luis Vera, 28 años, Puente Alto.</p>	<p><b>1. Narrador/a:</b></p> <p><b>2. Explicación:</b></p>
<p><b>Mi primera vez</b></p> <p>Era la primera vez que iba a su liceo. Sentía que un poco de miedo que sus compañeras nos comenzaran a pelar al día siguiente, pero fui igual. Caminamos hasta la Plaza Victoria, nos detuvimos por que se acercaba don Lalo, vendedor de helados york, con su caja de plumavit. Le compré dos, extrañado preguntó por la cantidad que había comprado. Le confesé que el otro era para mi polola. Sonrió, no se hizo dramas. Antes de entregarle el helado a la Dani le di un beso. Nadie nos miró extraño, aunque las dos usáramos jumper. Eso me hizo feliz.</p> <p>Javiera Torres, 19 años, Viña del Mar</p>	<p><b>1. Narrador/a:</b></p> <p><b>2. Explicación:</b></p>
<p><b>4. Franparaíso</b></p> <p>En aquella época el Chapa y yo pretendíamos a la Francisca.</p>	<p><b>1. Narrador:</b></p>

Habíamos salido los tres. El Chapa empezó a subir la escalera corriendo para impresionarla. Mientras el subía, yo le dije a ella que siguiéramos el camino por el ascensor, adentro le dije “¿sabes, Francisca? Que feo que el Chapa te diga “Fran”. Es como decirle Valpo a Valparaíso, quitándole el paraíso”. Nos besamos larga y suavemente, llegamos arriba y el Chapa nos estaba esperando “¡Fran!”, le gritó a penas la vio. “Se llama Francisca”, le dije yo, y la tomé de la mano delante de él.

## 2. Explicación

Alexis González, 23 años, Limache

### Tarea 3 HABILIDAD: Conocimiento/ Comprensión/ Aplicación

A continuación lee el siguiente texto y contesta las preguntas 5-12

#### Instrucciones para estudiar en una casa pareada y hacinada

Premio Talento de Barrio

Primero, espera que todos terminen de comer para usar la mesa del comedor e instálate en una de las sillas –cualquiera que no esté rota–. Luego, intenta ubicar tus fotocopias en algún lugar donde la luz de la única ampolleta del living-comedor te alcance. Por último, y por cierto lo más importante, ignora el ruido: ignora la televisión encendida a pocos metros, ignora a tu mamá conversando con tu tía, ignora a los niños gritando, ignora el ladrido de los perros, ignora la música ranchera de tu vecina y uno que otro balazo.

Angélica Ramírez Valdés, 25 años  
Conchalí

5. Los consejos de (l) narrador/a ¿para quién (es) van? Comente

---

---

---

6. ¿Por qué para estudiar hay que ignorar tanto? Explique

---

---

---

---

7. ¿Quién es la autora?

---

8. ¿Por qué crees que quiso escribir este tipo de historia? Opine

---

---

---

---

9. ¿Crees que hay personas que vive en condiciones como las narradas? ¿Sí o no?

---

10. ¿Conoces alguna experiencia? ¿Cuál?

---

---

---

---

---

---

11. Finalmente, ¿Qué opinas del microcuento? ¿Qué te pareció?

---

---

---

---

---

---

## English Worksheet

NAME	
CLASS	Terceros Medios A-B
DATE	
TEACHER	Sandra Morales. <a href="mailto:smorales@mlbombal.cl">smorales@mlbombal.cl</a> aleyton@mlbombal.cl

**Objetivo:** Reconocen relaciones entre ideas unidas por conectores como *AND*, *BECAUSE*, *BUT*, *SO*.  
Reconocer vocabulario temático de la unidad, palabras y frases clave, expresiones y frases hechas.

I. STUDY THIS



AND TRANSLATE IT INTO SPANISH.

CONNECTORS ARE USED TO USE AND CONNECT CLAUSES. THEY EXPRESS DIFFERENT THINGS

### And

*And* expresses addition. When we use it, we add something to the previous clause.

---

---

---

### But

*But* expresses contrast. When we use it we are opposing two ideas.

---

---

### Because

*Because* expresses cause. When we use it we are presenting a reason.

---

---

### So

*So* expresses the result of something stated on the previous clause.

---

---

II.- Now join the two pairs of the sentences written below that illustrate the pictures on the left by using **and**, **but**, **because** or **so**.



1

Greg didn't want to forget His meeting with Mr. Harris. He put a reminder on his finger.



2

George got an A+ at English. He felt really happy.



3

The family had dinner very quickly. They wanted to go to the museum.



4

Bella took off her slippers. She went to bed afterwards.



5

Ben lost the boxing challenge. He didn't care because he is a plus at martial arts.



6

Bella took off her slippers. She went to bed afterwards.

John took a bath early in the morning.  
He had to go to the doctor.

1

The family had dinner very quickly.  
They wanted to go to the museum.

2

**Objetivo:** Dar coherencia a sus ideas mediante el uso de conectores como *but,so,because or and*

III.- Do the following task (Realiza la siguiente tarea)

a) Rewrite the sentences with one of these connectors *because/but/and /so* (Reescribe las oraciones con estos conectores ....)

*Example: Susan is shy . She is beautiful → Susan is shy but she is beautiful*

1. She is thin. She eats a lot.

---

2. Barbara is intelligent. She gets good grades.

---

3. Michael doesn't study. He gets good grades.

---

4. Richard didn't go to work. He had the flu.

---

5. I was very nervous. I didn't pass the driving test.

---

6. Samuel goes to school by bus. I go with him.

---

IV.- C) Fill in with *and or but*. (Completar con *and o but* )

1. I am fat \_\_\_\_\_ I am happy.

2. Charles is a very hard-working man \_\_\_\_\_ he got the promotion.

3. They didn't see that film \_\_\_\_\_ they know the plot.

4. Sue is an attentive student \_\_\_\_\_ she is not very intelligent.

5. Jim is a rude boy \_\_\_\_\_ nobody likes him.

6. The lift is functioning \_\_\_\_\_ I'll take the stairs.

7. The pupils didn't study for the test \_\_\_\_\_ they didn't get good results.

**D) Fill in with *because* or *so*. (Completar con *because* o *so*)**

1. Ian touched the wire \_\_\_\_\_ he got an electric shock.
2. Ian got an electric shock \_\_\_\_\_ he touched the wire.
3. I'm going to bed \_\_\_\_\_ I'm very sleepy.
4. I haven't got enough butter \_\_\_\_\_ I'm going to buy some.
5. Charles is a very hard-working man \_\_\_\_\_ he got the promotion.
6. Today is Peter's birthday \_\_\_\_\_ we have to buy him a present.
7. It's very hot outside \_\_\_\_\_ we must be cautious.

**E) Choose the connector given on the right to complete the sentences. (Elige el conector correcto para completar las oraciones)**

1. I'm going to England \_\_\_\_\_ I want to improve my English.

Because / so

2. My mother likes tea \_\_\_\_\_ my father prefers coffee.

And / but

3. I'm hungry \_\_\_\_\_ I haven't taken breakfast yet.

So / because

4. I've lost my keys \_\_\_\_\_ now I can't get into my house.

But / so

5. Susan can't cook \_\_\_\_\_ her mother didn't teach her.

So / because

6. You didn't understand this \_\_\_\_\_ you didn't pay attention.

But / because

7. Paul gets up \_\_\_\_\_ has a shower.

Because / and

8. My Mum works in the office \_\_\_\_\_ she doesn't like it.

But / so

9. There are plenty of books in the shelves \_\_\_\_\_ you can read.

But / so

10. The kitchen is dirty \_\_\_\_\_ you didn't clean it.

But / because

11. The baby is crying \_\_\_\_\_ you didn't feed him.

And / because

12. Vera went to France on holiday \_\_\_\_\_ she visit the Eiffel Tower.

And / but

Objetivo: Aplicar el vocabulario temático de la unidad.

Utilizar estrategias variadas en la corrección, cohesión y coherencia de textos escritos, como uso de conectores, identificación de propósito y audiencia y uso de modelos escritos.

V.- Write a short paragraph using connectors.(Escribe un párrafo corto usando conectores)

---

---

---

---

## Guía N° 2 de Matemática 3° medio- 2020

<b>NOMBRE</b>		<b>CURSO</b>		<b>FECHA</b>	03- 04-2020
<b>PROFESOR</b>	Catalina Naranjo L.				
<b>PROFESOR APOYO PIE</b>	Franco Vicuña.				

Las guías entregadas deberán ser pegadas en el cuaderno de la asignatura y serán revisadas la primera clase en que nos encontremos, esperando su apoyo, comprensión y colaboración entre casa y colegio podemos seguir avanzando.

### **Lección 2: Medidas de Tendencia Central para Datos Agrupados**

#### **¿Qué aprenderás en esta actividad?:**

Esta guía propone una actividad diagnóstica en donde recordarás y calcularás las Medidas de Tendencia Central (**MTC**): moda, mediana y media aritmética (promedio), para **datos agrupados** estudiadas en años anteriores.

Para Recordar:

Las **MTC** son parámetros estadísticos que indican valores cuyo objetivo es resumir y representar la información para un conjunto de datos en esta guía **datos agrupados**.

- 1) **Datos Agrupados:** Si el conjunto de datos que se recolecta es muy numeroso (generalmente más de 20 datos), se agrupan y organizan en clases o intervalos con ciertas características para poder ser analizados.
- 2) **Marca de Clase:** ( $x_i$ ) Es el valor representativo de cada intervalo (o clase). Corresponde al valor medio del intervalo.

Ejemplo: **Un grupo de 20 pacientes entre 50 y 60 años se realizaron un examen para medir su colesterol. Los resultados fueron los siguientes:**

Nivel de colesterol	Marca de clase ( $x_i$ )	frecuencia
170 - 179	174,5	3
180 - 189	184,5	4
190 - 199	194,5	6
200 - 209	204,5	4
210 - 219	214,5	3

Intervalos

$x_2 = \frac{180 + 189}{2} = 184,5$

Fórmulas de MTC para datos agrupados		
Moda (Mo)	Mediana (Me)	Media o promedio ( $\bar{x}$ )
$Mo = L_i + \frac{d_1}{d_1 + d_2} \cdot t$	$Me = L_i + \frac{\frac{n}{2} - f_{(i-1)}}{f_{mediana}} \cdot t$	$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^k x_i f_i}{n}$
<p>Donde :</p> <p><math>L_i</math>: Límite inferior de la clase modal.</p> <p><math>t</math>: Tamaño de los intervalos.</p> <p><math>d_1</math>: Diferencia de la frecuencia del intervalo modal (intervalo con mayor frecuencia) y la frecuencia de la clase anterior.</p> <p><math>d_2</math>: Diferencia de la frecuencia del intervalo modal (intervalo con mayor frecuencia) y la frecuencia de la clase anterior.</p> <p>*Al calcular la moda para datos agrupados, el resultado corresponde a una aproximación de esta</p>	<p>Donde :</p> <p><math>L_i</math>: Límite inferior del intervalo donde se encuentra la mediana.</p> <p><math>n</math>: Número total de elementos de la muestra, o bien, la frecuencia total.</p> <p><math>t</math>: Amplitud de los intervalos.</p> <p><math>f_{(i-1)}</math>: Frecuencia acumulada anterior al intervalo en el cual se encuentra la mediana.</p> <p><math>f_{mediana}</math>: Frecuencia del intervalo en el cual se encuentra la mediana.</p>	<p>Donde :</p> <p><math>\sum_{i=1}^k x_i f_i</math> : se lee "La sumatoria desde el intervalo 1 hasta el intervalo k de las marcas de clase por sus respectivas frecuencias"</p> <p><math>x_i</math>: Marca de clase.</p> <p><math>f_i</math>: Frecuencia.</p> <p><math>n</math>: Número total de datos.</p>

Ejemplo: **Dada la siguiente tabla de frecuencias:**

Intervalos	Frecuencias $f_i$
40 - 45	12
46 - 51	15
52 - 57	4

### CALCULAR LAS MEDIDAS DE TENDENCIA CENTRAL

1° Necesitamos las marcas de clase:

- ✓ Para el intervalo 1, tenemos:  $x_1 = \frac{40+45}{2} = 42,5$
- ✓ Para el intervalo 2, tenemos:  $x_2 = \frac{46+51}{2} = 48,5$
- ✓ Para el intervalo 3, tenemos:  $x_3 = \frac{52+57}{2} = 54,5$

Intervalos	Frecuencias $f_i$	Marca de clase
40 - 45	12	42,5
46 - 51	15	48,5
52 - 57	4	54,5
	$n = 31$	

2° El total de datos es:  $n = 31$

3° Calculamos el promedio:

Fórmula y Reemplazamos:

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^k x_i f_i}{n} = \frac{\sum_{i=1}^{k=3} x_i f_i}{n} = \frac{x_1 f_1 + x_2 f_2 + x_3 f_3}{n} = \frac{42,5 \cdot 12 + 48,5 \cdot 15 + 54,5 \cdot 4}{31} \approx 46,95$$

**Luego el promedio es:  $\bar{x} \approx 46,95$**

4° calculamos la mediana: la mediana se ubica en el intervalo 46 y 51, ya que ahí se encuentra el 50% del total de datos.

$L_i = 46$	$n = 31$	$t = 6$	$f_{(i-1)} = 12$	$f_{mediana} = 15$
------------	----------	---------	------------------	--------------------

Fórmula y reemplazamos:

$$Me = L_i + \frac{\frac{n}{2} - f_{(i-1)}}{f_{mediana}} \cdot t = 46 + \frac{\frac{31}{2} - 12}{15} \cdot 6 = 47,4$$

**Luego la mediana es:  $\bar{x} = 47,4$**

5° Calculamos la moda:

$L_i = 46$	$t = 6$	$d_1 = 15 - 12 = 3$	$d_2 = 15 - 4 = 11$
------------	---------	---------------------	---------------------

Fórmula y reemplazamos:

$$Mo = L_i + \frac{d_1}{d_1 + d_2} \cdot t = 46 + \frac{3}{3 + 11} \cdot 6 \approx 47,29$$

**Luego la moda es:  $\bar{x} \approx 47,29$**

---

---

## ACTIVIDAD

**Ítem I:** En tu cuaderno, desarrolla los siguientes ejercicios.

1. Calcula las MTC para los datos organizados en la siguiente tabla:

Masa corporal estudiantes de 1° medio	
Masa corporal (kg)	Frecuencia
[50, 55[	6
[55, 60[	13
[60, 65[	9
[65, 70[	8
[70, 75]	4

2. La siguiente distribución de frecuencias corresponde a los salarios de los empleados de una fábrica:

- Calcular el tamaño de los intervalos.
- ¿Cuál es el límite inferior del séptimo intervalo?
- ¿Cuál es el límite superior del segundo intervalo?
- Escribir en orden las marcas de clase de los intervalos.
- Calcula las MTC.

Salario en miles \$	Frecuencia
150 – 154,9	7
155 – 159,9	18
160 – 164,9	32
165 – 169,9	45
170 – 174,9	52
175 – 179,9	28
180 – 184,9	16
185 – 189,9	8

3. en la siguiente tabla se muestra el resumen de la cantidad diaria de hojas mal copiadas que se han encontrado en controles de calidad de un centro de fotocopiado.

hojas mal copiadas	frecuencia
1 – 5	4
6 – 10	12
11 – 15	16
16 – 20	8

Responde las preguntas 1 a la 4 con la información de la tabla.

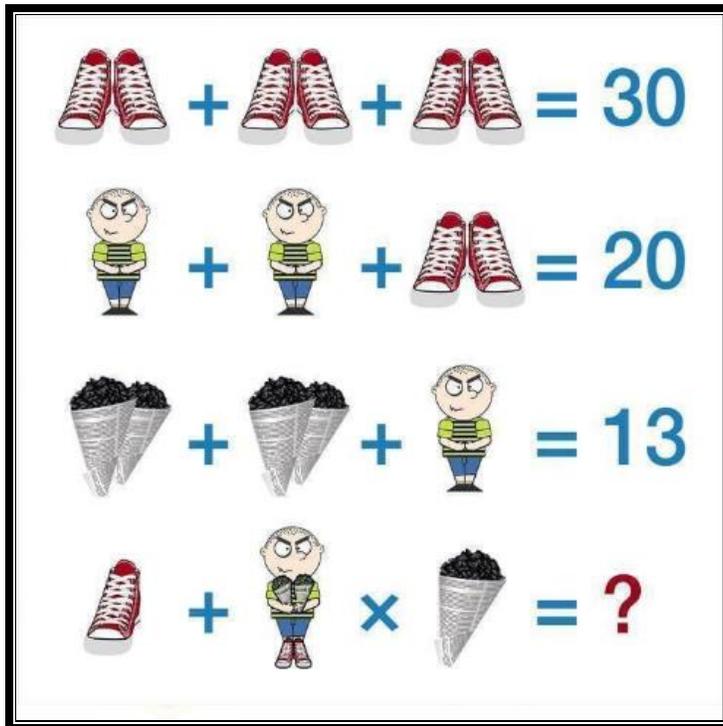
- ¿Cuál es la marca de clase del segundo intervalo?
  - 4
  - 6
  - 8
  - 10
  - 12
- ¿Qué información no se puede extraer de la tabla?
  - La cantidad de controles realizados.
  - La mediana de las hojas mal copiadas.
  - El rango de la variable hojas mal copiadas.
  - La cantidad de máquinas fotocopadoras.
  - La moda de las hojas mal copiadas.

3. ¿Cuál es el promedio de las hojas mal copiadas?
- A. 15
  - B. 13
  - C. 11,5
  - D. 11
  - E. 10,5

✓ **Algunos datos :**

- El rango es la diferencia entre el mayor y el menor valor de un conjunto de datos:  $R = x_n - x_1$
- Para el rango y el tamaño de los intervalos puedes ayudarte del siguiente link : <https://www.youtube.com/watch?v=xh0NDJo36-Q>

**Ítem II: DESAFIO-JUEGO MATEMÁTICO: ¿Lo has visto?... ahora justifícalo.**  
**¿Cuál es el valor de cada elemento?**



**Un abrazo, cuídate y coopera en casa, saluditos**



**Sugerencias o ajustes (PIE):**

### Actividades formativas

<b>NOMBRE</b>	
<b>CURSO</b>	3 Medio B
<b>FECHA</b>	
<b>PROFESIONAL PIE</b>	Franco Vicuña R. <a href="mailto:fvicuna@mlbombal.cl">fvicuna@mlbombal.cl</a> <a href="mailto:aleyton@mlbombal.cl">aleyton@mlbombal.cl</a>
<b>PROFESOR JEFE</b>	Renzo Giuffra.

Querido/a estudiante: estas actividades buscan que desarrolles mejor tus habilidades y destrezas. Puedes pedir ayuda a alguien en tu casa para que te guíe si es necesario.

Las guías entregadas deberán ser pegadas en un cuaderno o guardadas en una carpeta y serán revisadas la primera semana en que nos encontremos.

**Objetivo:** Recordar proporciones mediante recetas acordes a la especialidad.

El mes pasado fue el cumpleaños de Juan e hizo una torta para **16 amigos** siguiendo la receta que le dio su profesora en el Liceo. Mañana es el cumpleaños de su hermano y quiere hacer una torta para celebrarlo. Ha comprado todos los ingredientes, pero no sabe qué cantidades debe utilizar para hacer una torta para **4 personas**.





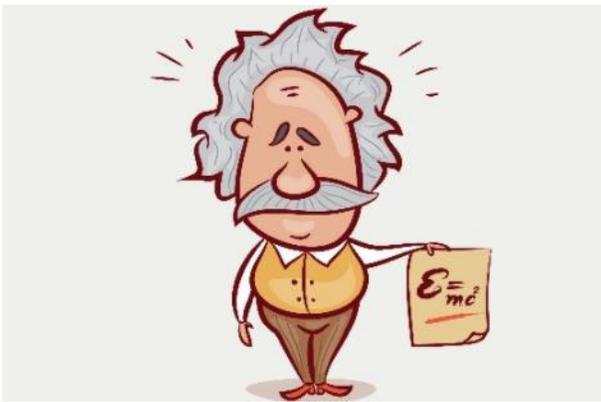




**Ley científica:** Es el enunciado que expresa las relaciones constantes entre fenómenos de la naturaleza, la sociedad o la mente. La ley científica se puede definir como relación invariable de términos.

**Hipótesis:** Se puede definir como una conjetura, como un supuesto con el cual se trata de explicar un hecho observado.

**Teoría:** Conjunto de reglas, principios y conocimientos acerca de una ciencia, una doctrina o una actividad, prescindiendo de sus posibles aplicaciones prácticas.



**Vida:** Propiedad o cualidad esencial de los animales y las plantas, por la cual evolucionan, se adaptan al medio, se desarrollan y se reproducen.



**Biodiversidad:** Diversidad de especies vegetales y animales que viven en un espacio determinado.

**Medio Ambiente:** Conjunto de circunstancias o factores físicos y biológicos que rodean a los seres vivos e influyen en su desarrollo y comportamiento.



**Ecosistema:** es un conjunto de factores bióticos y abióticos y sus relaciones

**Poblaciones:** corresponden a un conjunto de individuos de una misma especie que habitan en un espacio y tiempo común

**Especies endémicas:** Especie que se desarrolla y distribuye de manera natural en un área restringida.

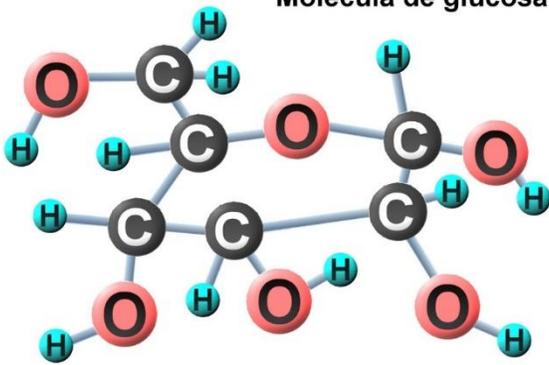
**Energía:** La capacidad que tienen los cuerpos para cambiar. Todo lo que vemos a nuestro alrededor se mueve o funciona debido a algún tipo o fuente de energía.

**Evolución:** Existencia de un cambio, con el tiempo, de las formas individuales de vida en especies nuevas y diferentes. "Cambio en la diversidad y adaptación de las poblaciones de organismos"

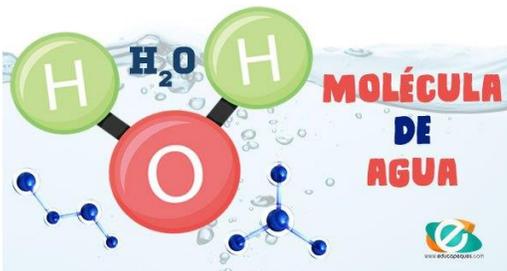
**Molécula:** Agrupación definida y ordenada de átomos que constituye la porción más pequeña de una sustancia pura y conserva todas sus propiedades.

**Molécula orgánica:** un compuesto químico que contiene carbono, formando enlaces carbono-carbono y carbono-hidrógeno. En muchos casos contienen oxígeno, nitrógeno, azufre, fósforo, boro, halógenos y otros elementos menos frecuentes en su estado natural.

Molécula de glucosa



Inorgánicas: son moléculas que forman parte de los organismos vivos pero que no poseen hidrocarburos en su composición molecular.



**Cambio climático:** variación del clima del planeta Tierra generada por la acción del ser humano.



**Efecto invernadero:** Efecto de absorción de calor (radiación infrarroja) por parte de todos los componentes que absorben calor en la atmósfera (que absorben radiación infrarroja). Incluye GEI, nubes y aerosoles.

**Calentamiento Global:** Incremento en el promedio de temperatura de la atmósfera terrestre que puede ocasionar cambios en el clima global.

Actividad 2:

1-Según la definición de ciencia y observando la imagen a continuación ¿Qué implica la ciencias?

---

---

2-¿Que significa que una ley científica sea invariable de términos?

---

---

3-¿Qué ley científica conoces? menciona al menos dos (inspírate en la imagen)

---

---

3- Lee atentamente la definición de hipótesis y señala si las siguientes afirmaciones son hipótesis o no

a) “La tierra presenta dos movimientos en torno al sol, la traslación y rotación” \_\_\_\_\_

b) “El electrón se mueve como onda y como partícula” \_\_\_\_\_

c) “Gracias a la ley de gravedad nos mantenemos pegados al suelo “ \_\_\_\_\_

4-Viendo la definición de vida y sabiendo la actualidad del corona virus (covid-19), ¿crees que este se puede considerar un ser vivo? justifica

---

---

---

5-Observa la imagen que retrata biodiversidad, medio ambiente, etc. y señala:

a) nombra un factor abiótico y uno biótico que aparezca en la imagen. (Recuerda que el prefijo bio es vida) \_\_\_\_\_

---

b) nombra dos poblaciones presentes en la imagen:

---

---

6- Nombra otras moléculas que conozcas (al menos tres)

---

7- ¿Que representa la imagen de cambio climático ? Explica

---

---

---

---

## Guía de trabajo

<b>NOMBRE</b>	
<b>CURSO</b>	3° y 4° Medio
<b>FECHA</b>	3 de abril
<b>PROFESOR</b>	Marcela Maldonado Almarza
<b>PROFESOR APOYO PIE</b>	

Correo: [fran.maldonado.almarza@gmail.com](mailto:fran.maldonado.almarza@gmail.com)

[Coordinador: aleyton@mlbombal.cl](mailto:aleyton@mlbombal.cl)

Las guías entregadas deberán ser pegadas en el cuaderno de la asignatura y serán revisadas la primera clase en que nos encontremos, esperando su apoyo, comprensión y colaboración entre casa y colegio podemos seguir avanzando.

### **¿Qué aprenderás en esta actividad?:**

**OA:** Describir las características del quehacer filosófico, considerando el problema de su origen y sentido, e identificando algunas de sus grandes preguntas y temas.

Formular preguntas significativas para su vida a partir del análisis de conceptos y teorías filosóficas, poniendo en duda aquello que aparece como “cierto” o “dado” y proyectando diversas respuestas posibles.

Hemos leído en las guías anteriores fragmentos de textos donde vemos la inquietud de los autores de resolver preguntas tales como: ¿De qué se ocupa la filosofía? o ¿Para qué nos cuestionamos? o ¿Para qué **sirve** la filosofía? Etc., pero ¿De dónde viene esta necesidad de saber de dónde venimos o cómo se configura el mundo que habitamos? ¿Dónde comienza o dónde se origina todo esto que hoy conocemos como filosofía en occidente?

### **1. Lea atentamente el siguiente texto:**

La filosofía europea que intentó resolver los problemas del universo y satisfacer su curiosidad por el cosmos sólo a través de la razón tuvo su origen en las prósperas ciudades comerciales de Jonia, en la costa de Asia Menor (Grecia), principalmente a principios del siglo VI a.c. Estos pensadores anteriores a Sócrates, fueron denominados

*Pre-socráticos.* Con Sócrates habría un cambio en el interés filosófico, pues se comenzaría a interesar por los asuntos humanos.

La escuela jonia o milesia está representada por los nombres de Tales, Anaximandro y Anaxímenes, y está muy justificado llamarla escuela, porque estos tres pensadores nacieron en la misma ciudad jónica de Mileto, vivieron en la misma época, y la tradición dice que tuvieron entre sí relaciones de maestro/discípulo.

De dos maneras puede definirse el objeto de sus investigaciones. Buscaban algo permanente, estable, en medio del caos del cambio constante; y creían que lo encontrarían preguntándose: “¿De qué está hecho el mundo?” El mundo tal y como lo perciben nuestros sentidos, aparece inquieto e inestable. Muestra cambios continuos y manifiestamente azarosos. El crecimiento natural puede producirse o puede ser frustrado por fuerzas exteriores ciegas. En cualquier caso, le sigue siempre la decadencia, y no hay nada que dure para siempre. Además vemos una infinita pluralidad de objetos que no guardan entre sí ninguna relación. **La filosofía comenzó** por la creencia de que detrás de este caos aparente existe una permanencia oculta y una unidad, discernibles por la mente, si no por los sentidos. Esto se aplica naturalmente, a toda filosofía. Como ha dicho un moderno escritor sobre el método filosófico: “parece haber hondamente enraizada en la mente humana una tendencia a buscar... algo que persista a través de los sentidos. En consecuencia, el deseo de una explicación sólo parece satisfacerse al descubrir que lo que parece nuevo y diferente existió siempre. De ahí la búsqueda de una identidad subyacente, de una materia persistente, de una substancia que perdura a pesar de los cambios cualitativos y por lo cual puedan explicarse esos mismos cambios.

Es central la creencia de que detrás de la aparente multiplicidad y confusión del universo que nos rodea existen una sencillez fundamental y una estabilidad que la razón puede descubrir.

Tales de Mileto se considera como el primer filósofo de occidente, y señaló que el principio de todas las cosas o arjé (arjé: Término griego que viene a significar etimológicamente principio, fundamento, comienzo, y que fue utilizado por los primeros filósofos para referirse al elemento primordial del que está compuesta y/o del que deriva toda la realidad material.) era el agua y la humedad. Expuso que la Tierra estaba sobre agua y que el alimento de todas las cosas es húmedo.

Por otro lado, Anaximandro presentó a este mundo como una concurrencia de cualidades opuestas que mantienen entre sí una constante guerra, cuatro de esas cualidades (caliente y frío, seco y húmedo) son primarias. El proceso de mundo es cíclico. El calor del sol seca el agua, y el agua apaga el fuego.

De Anaxímenes, tercera figura de la escuela milesia, no tenemos una cosmogonía sistemática, pero sí una nueva substancia considerada como substancia primera. Es el aire (en griego *aer*) En su estado natural, dice Anaxímenes, la atmósfera es invisible, pero puede condensarse en niebla y agua, y aun en substancias sólidas, como la tierra y las piedras. Cuando se enrarece, se calienta, y se convierte en fuego.

(Fuente: GUTHRIE, W.K.C *Los filósofos griegos de Tales a Aristóteles*. Ed: Fondo de cultura económica.)

**En relación al texto que acaba de leer, responda:**

**2. Identifique** la razón del nombre de *presocráticos* que reciben estos pensadores.

---

---

---

---

**3. Nombre** a los principales exponentes de la escuela jonia o milesia.

---

---

---

**4. Reconozca** el motor de la curiosidad de estos filósofos ¿qué buscaban?

---

---

---

---

---

**5. Identifique** el lugar geográfico en el que tuvo lugar este tipo de filosofía.

---

---

---

**6. Escriba** el nombre de cada pensador de la escuela milesia que aparece en el texto y al lado de cada uno de ellos escriba el nombre de lo que ellos consideraban como el principio de todas las cosas. (ej.: Anaximandro - ....)

---

---

---

---

**7. Defina** *arjé*

---

---

---

---

---

8. **Explique** con sus palabras el pensamiento de Tales de Mileto.

---

---

---

---

---

---

9. **Explique** con sus palabras el pensamiento de Anaximandro.

---

---

---

---

---

---

10. **Exponga** con sus palabras el pensamiento de Anaxímenes.

---

---

---

---

---

---

11. Según el texto ¿por qué comienza la filosofía? **Expréselo** con sus palabras.

---

---

---

---

---

---

12. **Contraste** el pensamiento de los tres pensadores expuestos en el texto.

---

---

---

---

---

---

---

---

13. De las tres teorías expuestas por Tales, Anaximandro y Anaxímenes, elija una y **dibuje** qué se imagina cuando hablamos de ella.

14. **Elabore** un pequeño escrito de no más de 10 líneas con su propia teoría del principio de las cosas. (todos los escritos serán válidos siempre y cuando estén bien fundamentados). Cuide su ortografía y redacción.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Sugerencia:** este link corresponde a parte de un capítulo de la serie Merlí de la televisión catalana. En este episodio se expone a grandes rasgos el pensamiento presocrático, si tiene la oportunidad de ver el video, podría ser de ayuda para comprender mejor el texto.

[https://www.youtube.com/watch?v=A\\_DI54eie44](https://www.youtube.com/watch?v=A_DI54eie44)

## Guía de trabajo HISTORIA Y CIENCIAS SOCIALES

<b>NOMBRE</b>	
<b>CURSO</b>	<b>3 y 4 medio</b>
<b>FECHA</b>	
<b>PROFESOR</b>	Alexis Espinoza M <a href="mailto:aespinoza@mlbombal.cl">aespinoza@mlbombal.cl</a> <a href="mailto:aleyton@mlbombal.cl">aleyton@mlbombal.cl</a>
<b>PROFESOR APOYO PIE</b>	

Las guías entregadas deberán ser pegadas en el cuaderno de la asignatura y serán revisadas la primera clase en que nos encontremos, esperando su apoyo, comprensión y colaboración entre casa y colegio podemos seguir avanzando.

### ¿Qué aprenderás en esta actividad?:

**Habilidad:** Recuerda conocimientos previos de la historia del siglo XX en Chile: fechas, acontecimientos y personajes. Los ubica en el orden cronológico respectivo a través de una línea de tiempo -20%-  
(6 Preguntas)

**Habilidad:** Comprende las causas y consecuencias de los principales procesos históricos de Chile y el mundo a través de fuentes históricas (8 Preguntas) -40%-

**Habilidad:** Aplica las características del llamado “Canto Nuevo” del Chile de los 60 y 70 construyendo la carátula de un disco -40%-

**Evaluación:** cada parte del trabajo llevará una nota usando pautas de evaluación y rúbricas, lo que dará una calificación. Pero cada parte tendrá un porcentaje distinto de la nota

(Al final)

**Sugerencias o ajustes (PIE):**

## **ACTIVIDAD: UNIDAD 1 CHILE: LAS TRANSFORMACIONES ESTRUCTURALES**

### **I- Construye una línea de tiempo con siguiendo las siguientes instrucciones (20%)**

- 1- Anota de forma obligatoria los acontecimientos destacados en color amarillo
- 2- Elige 8 acontecimientos de los que no estén en amarillo y añádelos a la línea de tiempo. Debes averiguar el año del acontecimiento
- 3- Descubre usando internet, que personaje va en cada acontecimiento
- 4- Recuerda que los elementos deben ir en orden cronológico y que ninguna fecha puede anotarse dos veces en la línea de tiempo
- 5- Las fechas van de 1945 a 1970
- 6- Las fechas van de un color, **SOBRE** la línea de tiempo
- 7- Los acontecimientos se anotan de otro color, **bajo** las fechas
- 8- Los personajes se anotan de otro color, **bajo** los acontecimientos
- 9- El trabajo puede ser hecho en papel de distinto tipo, así como en PPT o WORD. acá Tutoriales:

<https://www.youtube.com/watch?v=mSJZMSXmbtQ>

### **LINEA DE TIEMPO DE CHILE Y EL MUNDO EN LA SEGUNDA MITAD DEL SIGLO XX**

Nº	ACONTECIMIENTOS	FECHAS	PERSONAJES
1	Fidel Castro entra en la Habana	1959	Che Guevara
2	Alemania y Japón se rinden, termina la SGM	1945	Jorge Alessandri
3	Se crea cédula única de votación en Chile	1958	Pablo Neruda
4	Primera mujer en orbitar en el espacio	1963	Valentina Tereshkova
5	Comienza el gobierno de Eduardo Frei M.	1964	Gabriel Gonzalez Videla
6	Creación del Banco Central		Neil Armstrong
7	Bomba atómica sobre Hiroshima		Clotario Blest
8	Se inventa la píldora anticonceptiva		John Kennedy
9	Gonzalez Videla promulga la "Ley maldita"	1948	Nikita Krushev
10	Megaterremoto y maremoto en Valdivia	1960	Carlos Ibañez del Campo
11	Nobel de literatura para Chile		Marthin Luther King
12	Se funda la CUT	1953	Salvador Allende
13	Crisis de los misiles de Cuba	1962	Alfredo Stroessner
14	Golpe de Estado de Paraguay		<u>Roberto Viaux</u>
15	Golpe de Estado de Guatemala		Jorge Alessandri
16	Golpe de Estado de Brasil		Jacobo Árbenz
17	Revolución de la Chaucha		João Goulart
18	Epidemia de Influenza en Chile	1957	Violeta Parra

	(20.000 muertos)		
19	Carlos Ibañez del Campo comienza su gobierno	1952	John Lennon
20	Misión Klein Sacks	1955	Mohammed Alí
21	Martin Luther King es asesinado		Eduardo Frei
22	Tacnazo (intent de golpe de estado)		Neil Armstrong
23	Creación del Ministerio de la Vivienda (Chile)		Leonel Sanchez
24	EEUU se retira de Vietnam		
25	Se construye el muro de Berlín	1961	
26	Jorge Alessandri comienza su gobierno	1958	
27	Se promulga Ley de Reforma Agraria (Reforma del macetero)	1962	
28	"Batalla de Santiago"		
29	Guerra de Corea		
30	Asesinato del General René Schneider	1970	
31	Se crea Televisión Nacional de Chile		
32	Creación de la Alianza para el Progreso		
33	Mundial de Futbol en Chile	1962	
34	Chilenización del Cobre	1966	
35	Llegada del Hombre a la Luna		

### PAUTA DE EVALUACIÓN

CRITERIO	PUNTAJE
Ubica todas las fechas en el orden cronológico correcto	15
Ubica todos los acontecimientos en la fecha correspondiente	30
Ubica los personajes en la fecha adecuada y en los acontecimientos relacionados	20
Respeta las instrucciones diferenciando fechas, acontecimientos y personajes con distintos colores	15
La línea de tiempo muestra orden y estructura	10
<b>TOTAL</b>	<b>80</b>

**II- Busca información en internet para responder a las siguientes preguntas sobre diferentes procesos históricos de la segunda mitad del siglo XX. (5 puntos c/u) (40%)**

1- Explica con tus palabras en que consistió la Guerra Fría

- 2- ¿Cuál fue el impacto de la Guerra Fría en los países latinoamericanos?
- 3- Investiga, ¿Por qué era necesaria una reforma agraria para Chile y América Latina?
- 4- Averigua cuales fueron las causas y consecuencias de la Revolución Cubana
- 5- ¿En qué consistió el modelo ISI implementado en Chile?
- 6- ¿Cuáles fueron los problemas que presentó el modelo ISI en Chile y que lo llevaron a su fracaso?
- 7- Investiga ¿en qué consistió la “nueva ola” y el “canto nuevo” en Chile?

**III- Selecciona y escucha una canción del “Canto Nuevo” chileno. Luego haz un afiche para promocionar la canción. Recuerda usar colores. Puedes usar diferentes técnicas (dibujos, recortes de diarios o libros, etc)**

**RUBRICA (12 pts) (40%)**

<b>Criteria</b>	<b>Nivel 1 (3 pts)</b>	<b>Nivel 2 (2 pts)</b>	<b>Nivel 3 (1 pto)</b>	<b>Nivel 4 (0 ptos)</b>	<b>Puntaje</b>
1. Uso del tema	El afiche refleja claramente lo expresado en la canción	El afiche refleja solo parcialmente lo expresado en la canción	El afiche refleja solo en una parte mínima lo reflejado en la canción	El afiche no tiene ninguna relación con la canción	
2. El afiche presenta elementos históricos fácilmente identificables	El afiche presenta estilos artísticos que reflejan los usados en la época de la canción	El afiche refleja solo parcialmente elementos característicos del estilo artístico de aquella época	El afiche casi no presenta elementos que reflejan la época de la canción	El afiche no tienen ninguna relación con la época histórica de la canción	
3. El afiche cumple con los requisitos de un afiche publicitarios de un afiche	El afiche llama la atención del público, es llamativo	El afiche solo logra la finalidad de captar la atención	El afiche no refleja su finalidad	El afiche no presenta ninguna característica que lo pueda identificar como tal	
4. Presenta un trabajo colorido, muestra limpieza y pulcritud en su ejecución	El afiche esta realizado de forma limpia, refleja el trabajo realizado, con viveza de colores o técnicas artísticas	El afiche presenta diversos problemas de limpieza, falta de variedad en los colores que impiden producir un efecto de atención en los espectadores	El afiche muestra falta de trabajo ,está sucio o con muy pocos elementos que lo destaquen como tal	El afiche es solo un dibujo sin ningún elemento característica de un trabajo de este tipo	



LICEO TÉCNICO PROFESIONAL  
MARÍA LUISA BOMBAL  
VALPARAÍSO

### Guía de trabajo “Educación Física” N°2

<b>NOMBRE</b>	
<b>CURSO</b>	3°A-B
<b>FECHA</b>	
<b>PROFESOR</b>	Juan Goya Aravena
<b>CORREO</b>	<a href="mailto:jgoya@mlbombal.cl">jgoya@mlbombal.cl</a> aleyton@mlbombal.cl
<b>PROFESOR APOYO PIE</b>	

Las guías entregadas deberán ser pegadas en el cuaderno de la asignatura y serán revisadas la primera clase en que nos encontremos, esperando su apoyo, comprensión y colaboración entre casa y colegio podemos seguir avanzando.

#### Instrucciones:

1. Lea el texto que se entrega a continuación.
2. A partir de la información entregada desarrolle la actividad que se entrega al finalizar el texto.

### BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO

Está demostrado que practicar ejercicio de forma regular contribuye a mantener una buena salud y a prevenir enfermedades.

#### **1. Beneficios del ejercicio físico**

Realizar de forma regular y sistemática una actividad física ha demostrado ser una práctica muy beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, a la vez que ayuda al carácter, la disciplina y a la [toma de decisiones](#) en la vida cotidiana.

El ejercicio físico, ya sea de corta o larga duración, contribuye a establecer un bienestar mental, mejorando la autonomía de la persona, la memoria, rapidez de ideas, etcétera, y promoviendo sensaciones como el optimismo o la euforia, al tiempo que se [mejora la autoestima](#) de las personas, lo que produce beneficios en diferentes enfermedades como la [osteoporosis](#), la [hipertensión](#) o las crisis diabéticas.

Todas las actividades encaminadas a mejorar la forma física (por ejemplo, tras un período largo de inactividad), deben realizarse de manera progresiva. Cada deportista debe analizar las demandas de su deporte de elección antes de decidir su plan de entrenamiento.

La intensidad y la carga deben ser determinadas de forma individual, ya que dependen del nivel técnico y de la condición física de cada persona.

### **Beneficios biológicos**

- Mejora la forma y [resistencia física](#).
- Regula las cifras de [presión arterial](#).
- Incrementa o mantiene la densidad ósea.
- Mejora la resistencia a la insulina.
- Ayuda a mantener el peso corporal.
- Aumenta el tono y la fuerza muscular.
- Mejora la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones.
- Reduce la sensación de fatiga

### **Beneficios psicológicos**

- Aumenta la autoestima.
- Mejora la autoimagen.
- Reduce el aislamiento social.
- Rebaja la tensión y el estrés.
- Reduce el nivel de [depresión](#).
- Ayuda a relajarte.
- Aumenta el estado de alerta.
- Disminuye el número de accidentes laborales.
- Menor grado de agresividad, [ira](#), angustia...
- Incrementa el bienestar general.

## 2. Deporte y trabajo

Trabajar de sol a sol ya no es excusa para practicar deporte. Existen empresas con programas de ejercicio físico establecidos para sus trabajadores durante horas laborales. Estos programas llevan a un mejor desarrollo del trabajo junto con una actitud más positiva de los empleados. Los empresarios ven en estos programas de ejercicio una inversión, no un gasto, puesto que a la larga conlleva beneficios laborales:

- Menor número de llegadas tardías al trabajo.
- Aumenta la productividad en la jornada laboral.
- Mayores vínculos de lealtad del trabajador con la empresa.
- Menor número de bajas laborales.
- Menor rotación de empleados.

Por otro lado, son también cada vez más las empresas que organizan diferentes **actividades relacionadas con el deporte fuera del entorno laboral**, con el fin de que sus trabajadores dejen a un lado el estrés, fraternicen con los compañeros de trabajo y mejoren su [empatía](#) con la empresa.

## 3. Cómo realizar un calentamiento perfecto

No preparar el cuerpo calentando los músculos antes de hacer una actividad física es la manera más rápida de acabar lesionándose.

### 3.1. Para qué sirve el calentamiento

A pesar de que quienes hacen ejercicio cada vez son más conscientes de la importancia del precalentamiento, así como del estiramiento al terminar una actividad, el hecho de no preparar los músculos antes y después de hacer deporte sigue siendo la principal causa de las [lesiones deportivas](#) que atienden los centros de salud.

Aunque los problemas que pueden presentarse dependen, sobre todo, del tipo de deporte que se practique y del estado físico de cada persona, las zonas que más sufren en la práctica deportiva son las rodillas, los tobillos, los hombros y las muñecas, desde el punto de vista de las articulaciones; mientras que las lesiones más frecuentes son los [esguinces](#), [las roturas de ligamentos](#), las contracturas y [las fracturas](#).

### 3.2 Pauta básica de calentamiento

Hacer ejercicio físico es fundamental para la salud pero, antes de empezar, hay que **calentar los músculos** para evitar lesiones. Te entrego cinco pautas básicas en las que debes fijarte y que debes seguir a la hora de realizar un buen calentamiento. Son las siguientes:

## **I. Duración**

Antes de realizar cualquier ejercicio, el precalentamiento debe durar entre 15 y 20 minutos, dependiendo de la actividad y del estado físico de cada persona. Por ejemplo, para practicar un deporte de invierno, es recomendable alargar la duración hasta los 20 minutos, ya que los músculos tardan más en coger el tono correcto. Lo mismo ocurre con quienes no practican deporte de forma habitual, ya que un sobreesfuerzo sin estar preparado puede dar lugar a roturas musculares.

## **II. Calentar grandes grupos musculares**

Los especialistas recomiendan empezar la preparación con una actividad aeróbica rítmica y suave, como la rotación de las extremidades, para luego pasar, por ejemplo, a una breve carrera sin moverse del sitio para activar las piernas.

## **III. Focalizar en músculos concretos**

El segundo paso es centrarse en los músculos individuales, haciendo especial hincapié en aquellos que más se van a utilizar en la práctica deportiva; en este caso, conviene no centrarse sólo en los grandes grupos musculares, ya que todas las partes de nuestro cuerpo pueden sufrir una indeseada lesión, como los dedos de los pies para un partido de fútbol o una carrera, o los dedos de las manos si va a practicar baloncesto o balonmano. Es importante acostumbrarse a una rutina para no olvidar ninguno.

## **IV. Flexibilidad**

La clave del calentamiento es estirar los músculos, tanto para que respondan mejor ante cualquier esfuerzo como para que estén preparados para proteger los huesos y evitar una rotura si se produce una caída. El estiramiento sirve para mejorar la flexibilidad de los músculos. Se puede empezar intentando tocar los pies con las yemas de los dedos de la mano, girar los brazos en diagonal y trabajar las articulaciones, lo que también ayudará a [evitar esguinces](#) y otras lesiones. Es aconsejable también entrelazar los dedos de la mano y con las palmas hacia arriba situarlas por encima de la cabeza, lo que ayuda a fortalecer los músculos dorsales y desentumecer las vértebras.

## **V. Estiramientos al terminar el ejercicio**

Tan importante es el precalentamiento como estirar los músculos después de haber realizado ejercicio. Se debe dedicar alrededor de 10 minutos a estirar. El objetivo es aprovechar que los músculos están calientes para estirarlos y evitar que se contraigan por una ausencia repentina de la tensión muscular provocado por el ejercicio. En estos casos, se trata de forzar el músculo, por ejemplo, empujando el brazo doblado desde el codo hacia el hombro contrario hasta el momento en el que

se sienta tensión, pero nunca dolor. Doblar la rodilla y empujar desde el tobillo hacia arriba es otro ejercicio para estirar los músculos de la pierna. Si en algún momento se produce dolor, es necesario relajar la presión.

#### 4. Fases del calentamiento

Para hacerlo más sencillo, podemos dividir el calentamiento de 15 minutos en tres fases

##### Minuto 1 a 5



Para poner en marcha los músculos, se puede empezar caminando y aumentar el ritmo hasta terminar en una carrera suave o subiendo y bajando las escaleras de nuestro edificio. Si se está en un gimnasio, se puede empezar utilizando una bici estática o una elíptica e incrementar la velocidad paulatinamente, lo que también es más saludable para aquellas personas que tienen problemas en las articulaciones inferiores o padecen de lumbalgias, ya que la carrera está contraindicada en estos casos.

:

##### Minuto 5 a 10



Cuando las piernas se han calentado, se puede pasar a los brazos, empezando con movimientos rotatorios y en diagonal. En este bloque, conviene también reforzar los músculos del cuello girando lentamente la cabeza, aunque sin forzar ni añadir tensión. Los últimos dos minutos de esta tanda se puede dedicar a hacer abdominales o lumbares.

##### Minuto 10 a 15



Los ejercicios incluidos en esta fase dependerán del ejercicio concreto que se vaya a realizar, ya que tienen que estar relacionados con los movimientos que se efectuarán en la práctica deportiva. Por ejemplo, en el caso de un partido, se pueden hacer pases de pelota, tiro a portería o canasta; mientras que, si se va a hacer [esquí](#) o [patinaje](#), conviene simular los movimientos de tobillo o rodillas que se utilizarán después.

### ACTIVIDAD

En una hoja de Oficio o Carta responda las siguientes preguntas:

1. ¿Qué beneficio trae hacer actividad física durante la semana?
2. Explique detalladamente el tipo de calentamiento que debería realizar según su Especialidad (Gastronomía- Hotelería- Turismo).

## Guía de preparación, diseño y montaje de buffet.

<b>NOMBRE</b>	
<b>CURSO</b>	Tercer año b y a
<b>FECHA</b>	
<b>PROFESOR</b>	Cristian Olguín Vega <a href="mailto:colquin@mlbombal.cl">colquin@mlbombal.cl</a> <a href="mailto:aleyton@mlbombal.cl">aleyton@mlbombal.cl</a>
<b>PROFESOR APOYO PIE</b>	

Las guías entregadas deberán ser pegadas en el cuaderno de la asignatura y serán revisadas la primera clase en que nos encontremos, esperando su apoyo, comprensión y colaboración entre casa y colegio podemos seguir avanzando.

### ¿Qué aprenderás en esta actividad?

#### Objetivo del aprendizaje:

El estudiante en esta actividad aprenderá a diferenciar los diferentes tipos de buffet (buffet de desayuno, buffet de ensaladas)

#### Instrucciones:

El estudiante tendrá que poner en práctica en su cuaderno a través de un dibujo la diferencia de un buffet de desayuno y buffet de ensaladas nombrando y dibujando todos los implementos y materias primas a usar .

#### Ejemplo:



#### Cierre:

Con esta actividad los estudiantes verán cómo se componen los diferentes tipos de buffet para llevarlos a cabo en taller prácticamente

## Guía de servicio de comedores bares y salones

<b>NOMBRE</b>	
<b>CURSO</b>	<b>Tercero a y b (2 horas cada curso)</b>
<b>FECHA</b>	
<b>PROFESOR</b>	Cristian Olguín Vega <a href="mailto:colquin@mlbombal.cl">colquin@mlbombal.cl</a> <a href="mailto:aleyton@mlbombal.cl">aleyton@mlbombal.cl</a>
<b>PROFESOR APOYO PIE</b>	

Las guías entregadas deberán ser pegadas en el cuaderno de la asignatura y serán revisadas la primera clase en que nos encontremos, esperando su apoyo, comprensión y colaboración entre casa y colegio podemos seguir avanzando.

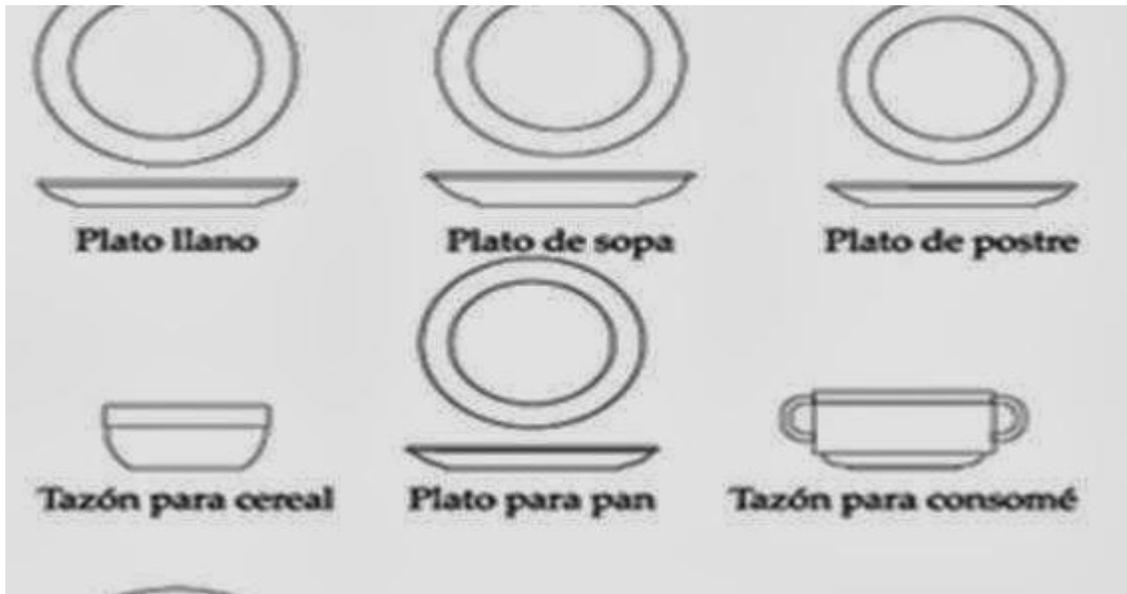
¿Qué aprenderás en esta actividad?:

El estudiante aprenderá a diferenciar los diferentes tipos de cubiertos, vajilla cristalería que existen en el restaurant

### INSTRUCCIONES

El alumno deberá trabajar en su casa, en su cuaderno colocando imágenes y nombre a cada uno de los componentes de la vajilla, cristalería y cubertería contestando preguntas relacionadas con el tema etc.





**Actividad:**

El estudiante deberá dibujar en su cuaderno los distintos tipos de cubertería, vajilla y cristalería que existen con sus respectivos nombres para realizar UN evento. Como en el ejemplo de arriba.

## Para Terminar... (CIERRE)

**1.-Cual es el orden de los cubiertos puestos en la mesa, si la entrada es una empanada de pino, el fondo un bife a lo pobre y de postre fruta picada?**

**Realice la postura de cubiertos que lleva dicho menú**

**2.- Como cree Ud. Que estos utensilios deben ser desinfectados para colocarlos en la mesa**

**3.- Cual es el orden de las copas para cenar en la mesa (realice un dibujo de las copas con su nombre en la mesa )**

Si existe la posibilidad que este trabajo se realice en power point no hay problema en hacerlo si no existe la posibilidad, debe hacerlo en hojas de computador para ser después expuesto en el curso.

## GUIA DE TRABAJO

<b>PROFESOR</b>	<b>Educador/a</b>	<b>ESPECIALIDAD:</b>	<b>MÓDULO:</b>
Renzo Giuffra Celis.	Soledad Navarrete	Gastronomía	Recepción y almacenamiento de insumos

Nombre:

Curso: [rjiuffra@mlbombal.cl](mailto:rjiuffra@mlbombal.cl)  
[aleyton@mlbombal.cl](mailto:aleyton@mlbombal.cl)

Fecha:

**OBJETIVO: CONOCER LA CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS SEGÚN SU DURABILIDAD**

### INSTRCCIONES:

- Lee atentamente el siguiente texto Informativo.
- Luego realiza la actividad siguiendo las instrucciones que se indican

- **ALIMENTOS**

Definición nutricional de alimento: es aquello que los seres vivos comen y beben para su subsistencia, el término procede del latín alimentum y permite nombrar a cada una de las sustancias solidas o liquidas que nutran a los seres humanos, plantas y animales.

- ✓ Según el reglamento sanitario:

Alimento: o producto alimenticio es cualquier sustancia o mezcla de sustancias destinadas al consumo humano, incluyendo las bebidas y todos los ingredientes y aditivos de dichas sustancias, materia prima alimentaria es toda sustancia que para ser utilizada como alimento, precisa de un tratamiento o transformación de naturaleza química, física o biológica.

- **Clasificación de los alimentos**

Según su origen:

- ✓ Alimentos de origen animal:

Engloban la leche, los lácteos, la carne el pescado, el embutido y los huevos, aportan al organismo proteínas de alta calidad, así como minerales y vitaminas como calcio, hierro, zinc, selenio, yodo, varias vitaminas del grupo B y D.

La proporción de alimentos de origen animal debe ser muy inferior respecto a los de origen vegetal, ya que, por lo general, tienen un mayor porcentaje de grasa, lo que equivale a un elevado índice calórico. Además las grasas animales tienen un alto contenido en [colesterol](#) y ácidos grasos saturados, que incrementan el riesgo de desarrollar dislipidemias y, por tanto, [enfermedades cardiovasculares](#). Sin embargo, son importantes para una alimentación sana, sobre todo durante el periodo de crecimiento.

Alimentos semi- perecedores:

Son aquellos que permanecen exentos de deterioro por más tiempo, ejemplo de ellos los tubérculos, las nueces y los alimentos enlatados, estos alimentos se pueden almacenar a temperatura ambiente si no es muy extrema.

- ✓ Alimentos de origen vegetal:

Comprenden las frutas, verduras y cereales, gran parte de los alimentos que consumimos los seres humanos son semillas, dentro de estas podemos encontrar legumbres como por ejemplo, lentejas, guisantes y frijoles y cereales como el arroz, trigo, maíz y avena, entre otros.

- ✓ Alimentos de origen mineral:

Agua y sal.

- **Según su durabilidad**

La perecibilidad es el tiempo que tarda un alimento en comenzar a degradarse perdiendo sus propiedades nutricionales y sus características organolépticas, se le conoce también como caducidad, de acuerdo ese tiempo de duración los alimentos se clasifican en:

- ✓ Alimentos perecedores:

son aquellos que comienzan una descomposición de forma sencilla, agentes como la temperatura, la humedad o la presión son determinantes para que el alimento comience su deterioro, ejemplo de estos son los derivados de los animales y los vegetales siendo las frutas las de mayor perecibilidad, la leche y las carnes de menor perecibilidad.

✓ Alimentos semi- perecederos:

Son aquellos que permanecen exentos de deterioro por más tiempo, ejemplo de ellos los tubérculos, las nueces y los alimentos enlatados, estos alimentos se pueden almacenar a temperatura ambiente si no es muy extrema.

✓ Alimentos no perecederos:

No se deterioran como los anteriores, si no que depende de otros factores como la contaminación repentina, el mal manejo del mismo, falta de higiene, accidentes y demás condiciones que no están determinadas por el mismo, ejemplo de ellos son la harina, las pastas, azúcar entre otros, estos se consideran deteriorable una vez que se revuelven con algún contaminante o empiezan su descomposición una vez cocinados.

Alimentos perecederos:

Verduras:

Las verduras son hortalizas y cuyo color predominante es de color verde, sin embargo el uso popular suele extender su significado a otras partes comestibles de las plantas, como hojas, tallos e inflorescencias

El vocablo verdura no es de carácter científico ni botánico, tratándose de una denominación popular con un significado que varía de una cultura a otra, pudiendo en ocasiones ser sinónimo de hortaliza o equivalentes a vegetales que no llevan el sabor dulce o ácido de las frutas, de allí que se hable de frutas y verduras.

Las verduras son imprescindibles para nuestra salud, al igual que las frutas, sus vitaminas, antioxidantes, nos protegen de enfermedades, las verduras son una parte importante de todas las estrategias saludables para adelgazar, regímenes, dietas, etc. Las verduras constituyen también uno de los elementos más característicos de la dieta mediterránea.

Su principal aporte son las:

- ✓ Vitaminas
- ✓ Minerales
- ✓ Fibra

Tienen apenas proteínas ni lípidos pero si cierta cantidad de hidratos de carbono, son la principal fuente de vitamina A y C, la vitamina A va ligada al color amarillo o rojo y la vitamina C al verde de las hojas.

## Tipos de verdura:

- ✓ Semillas: guisante, habas, judías verdes, soja.
- ✓ Raíz: nabo, rábano, zanahoria, mandioca
- ✓ Tubérculo: papas, camote
- ✓ Bulbos: ajo, cebolla, hinojo, remolacha, rábanos
- ✓ Tallo: espárragos, puerros
- ✓ Hojas: acelga, apio, escarola, espinaca, lechuga, endivia, etc.
- ✓ Inflorescencias: flor o conjunto de flores que brotan del mismo tallo, alcachofa, brócoli, coliflor.

## Frutas

Se denomina fruta a aquellos frutos comestibles obtenidos de plantas cultivadas o silvestres que por su sabor generalmente dulce-acido, por su aroma intenso y agradable, y por sus propiedades nutritivas, suelen consumirse mayormente en su estado fresco, como jugo o postres y en menor medida en otras preparaciones, una vez alcanzada su madurez organoléptica o luego de ser sometidos a cocción.

La definición del diccionario de la real academia española no es específica: fruto comestible de ciertas plantas cultivadas, por ejemplo la pera, la guinda, la fresa etc. Sin embargo por los ejemplos dados, se evidencia que el término fruta refiere a frutos para uso propietario como postre, producidos en su mayoría por plantas leñosas es decir árboles frutales como por ejemplo:

## Plantas leñosas

- ✓ Manzano
- ✓ Peral
- ✓ Duraznero
- ✓ Ciruelo
- ✓ Naranja
- ✓ Vid, etc.

## O plantas semi leñosas

- ✓ Arándanos
- ✓ Zarzamora
- ✓ Frambuesa

Y en mucha menor medida por plantas herbáceas:

- ✓ Frutilla
- ✓ fresa

Como alimento las frutas tienen propiedades alimenticias de interés para la salud humana, en general son ricas en vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra, aportan pocas calorías y un alto porcentaje de agua, entre 80 y 95%.

### **ACIVIDAD**

1.- Mencione 25 alimentos no perecedores y elija uno de ellos y realice una descripción de dicho alimento transcribiéndolo en una hoja de block, contemplando principalmente su estado nutricional, peso neto, nombre del producto, ingredientes y la imagen dibujada del alimento.

2.- mencione al menos 25 alimentos perecedores y en una hoja de block dibuje las características de un alimento a elección.

## GUIA DE TRABAJO

<u>PROFESOR</u>	<u>Educador/a</u>	<u>ESPECIALIDAD:</u>	<u>MÓDULO:</u>
Renzo Giuffra Celis.	Soledad Navarrete	Gastronomía	<u>Elaboración de alimentos de baja complejidad</u>

**Nombre:**

**Curso:** [rjiuffra@mlbombal.cl](mailto:rjiuffra@mlbombal.cl)  
[aleyton@mlbombal.cl](mailto:aleyton@mlbombal.cl)

**Fecha:**

**OBJETIVO:** Conocer e identificar los métodos de cocción, por calor seco, calor, húmedo y calor mixto y su utilización en gastronomía.

### INSTRCCIONES:

- Lee atentamente el siguiente texto Informativo.
- Luego realiza la actividad siguiendo las instrucciones que se indican.

## METODOS DE COCCIÓN



## Definición:

Se procede a la cocción de los alimentos sometiéndolos a temperaturas más o menos elevadas, con el fin de hacerlos más digestivos, apetitoso, sano y esterilizarlos.

La cocción comienza a los 36° Celsius, a partir de esta temperatura, la mayoría de las bacterias se exterminan.

### **1.- COCCIÓN POR CALOR SECO O CONCENTRACIÓN:**

Se cocina en ausencia de líquidos y parte del agua del alimento se evapora y los elementos de sabor se concentran.



#### ✓ **Asar al horno:**

Procesar los alimentos por acción del calor transmitido por aire caliente. Los alimentos cambian de sabor y aspecto, se forma una costra por todo su contorno, cociéndose de afuera hacia adentro con su propio jugo.

#### ✓ **Asar a la parrilla:**

Es una operación que consiste en procesar comestibles por la acción del aire caliente, el alimento es expuesto directamente al fuego y el uso de materia grasa es para evitar que el alimento se pegue al metal del equipo.

#### ✓ **Asar a la plancha:**

Es igual que el anterior, pero en este caso la cocción del alimento se logra por la transmisión de calor a través de un material caliente. El uso de materia grasa es para evitar que el alimento se pegue al metal del equipo.

✓ **Gratinar:**

Formación de una costra dorada en productos cocidos o precocidos debido a un fuerte calor interior en el horno o bajo la llama de una salamandra dándole un gusto y aspecto particular a los alimentos que deben estar cubiertos con una salsa o producto para gratinar.

✓ **Saltear:**

Consiste en procesar materias primas o alimento por acción de calor aplicado por medio de una materia grasa. Los alimentos que se procesan por este método rápidamente cambian de sabor, consistencia y aspecto. Obtienen una costra exterior, suave y un núcleo tierno y jugoso.

✓ **Freír en aceite** (fritura onda):

Operación que consiste en procesar por acción del calor aplicado por un baño de materia grasa caliente mediante la inmersión de las materias primas a utilizar siendo las más populares: papas fritas, pescado frito, pollo frito, etc.

## **2.- COCCIÓN POR CALOR HÚMEDO O EXPANSIÓN**

En el curso de la cocción en un líquido, los elementos solubles pasan a este.



✓ **Hervir:**

Cocer los alimentos en agua hirviendo mediante la inmersión en el líquido, generalmente en agua o fondos de cocina en ebullición durante un periodo de tiempo determinado dependiendo del alimento a cocinar

✓ **Blanquear:**

Sumergir una materia prima o alimento en agua hirviendo, incorporándole al agua sal y esperar a que el agua vuelva a tomar ebullición para sacar los alimentos y cortarles cocción con agua fría.

✓ **Pochar:**

Cocción de los alimentos en un líquido a punto de ebullición, sin que llegue a hervir. La temperatura debe estar entre 80 a 90 grados celcius y este método de cocción se utiliza principalmente en la incorporación del huevo al agua o fondo de cocina en ebullición siendo utilizado en preparaciones como la cazuela entre otros.

✓ **Vapor:**

Esta operación consiste en procesar comestibles por acción de calor, transmitido exclusivamente por vapor del agua. Limita considerablemente la pérdida de vitaminas y elementos hidrosolubles y es utilizado principalmente en regímenes livianos.

### **3.- COCCIÓN POR CALOR MIXTO**

En este proceso hay una combinación de los dos métodos anteriores.



✓ **Guisar:**

El alimento comienza con poca materia grasa y termina con mucho líquido.

✓ **Estofar:**

Se comienza con poca materia grasa y se termina con casi nada de líquido.

✓ **Brasear:**

Proceso que comienza con poca materia grasa y termina la cocción en una salsa. Se hace preferentemente con trozos grandes de carnes.



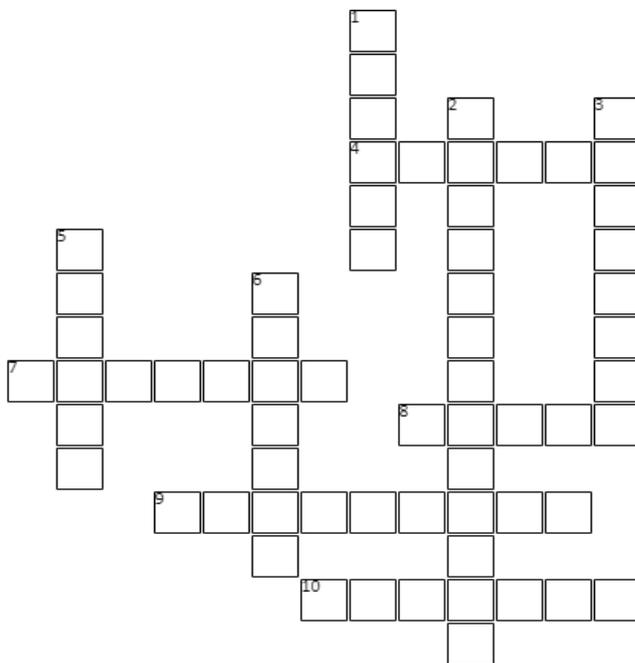
**ACTIVIDAD:**

1.- En una hoja de block elige un método de cocción y dibuja la maquinaria o utensilio que se necesita para realizar esta operación y escribe en la parte superior el método de cocción que elegiste.

2.- Investiga que alimentos o materias primas puedo utilizar en los siguientes métodos de cocción, mencionando en que preparación o receta de cocina va a ser utilizado dichos alimentos: **Hornear, Saltear. Freír, Gratinar. Guisar, Vapor.**

3.- Resuelve el siguiente crucigrama.

## MÉTODOS DE COCCIÓN



### Horizontales

- 4 Cocer los alimentos en agua hirviendo mediante la inmersión en el líquido...
- 7 Se comienza con poca materia grasa y se termina con casi nada de líquido.
- 8 Consiste en procesar comestibles por acción de calor, transmitido exclusivamente por vapor del agua.
- 9 Sumergir una materia prima o alimento en agua hirviendo, incorporándole al agua sal y esperar a que el ...
- 10 Consiste en procesar materias primas o alimento por acción de calor aplicado por medio de una materia grasa.

### Verticales

- 1 Cocción de los alimentos en un líquido a punto de ebullición, sin que llegue a hervir.
- 2 Operación que consiste en procesar por acción del calor aplicado por un baño de materia ...
- 3 Formación de una costra dorada en productos cocidos o precocidos debido a un fuerte calor interior en el horno
- 5 El alimento comienza con poca materia grasa y termina con mucho líquido.
- 6 Proceso que comienza con poca materia grasa y termina la cocción en una salsa.

# ¡ÉXITO!



<b>PROFESOR</b>	<b>Educador/a</b>	<b>ESPECIALIDAD:</b>	<b>MÓDULO:</b>
Renzo Giuffra Celis.	Soledad Navarrete	Gastronomía	elaboración de alimentos de baja complejidad

<b>Nombre:</b>	
<b>Curso:</b> : <a href="mailto:rgiuffra@mlbombal.cl">rgiuffra@mlbombal.cl</a> <a href="mailto:aleyton@mlbombal.cl">aleyton@mlbombal.cl</a>	<b>Fecha:</b>

**OBJETIVO:** Conocer el organigrama de una cocina profesional e identificar la función de cada cargo

### **INSTRCCIONES:**

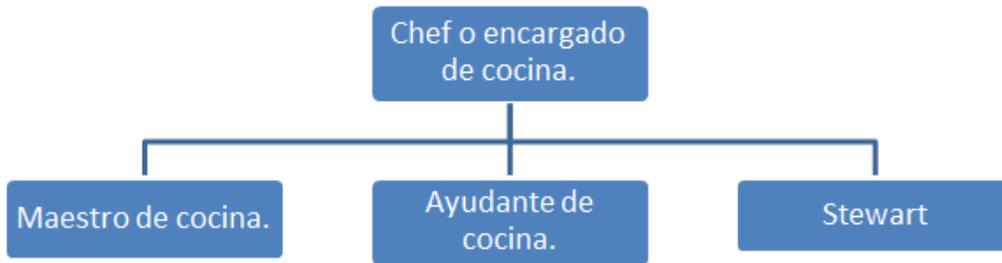
- Lee atentamente el siguiente texto Informativo.
- Luego realiza la actividad siguiendo las instrucciones que se indican.

## **BRIGADA DE COCINA**

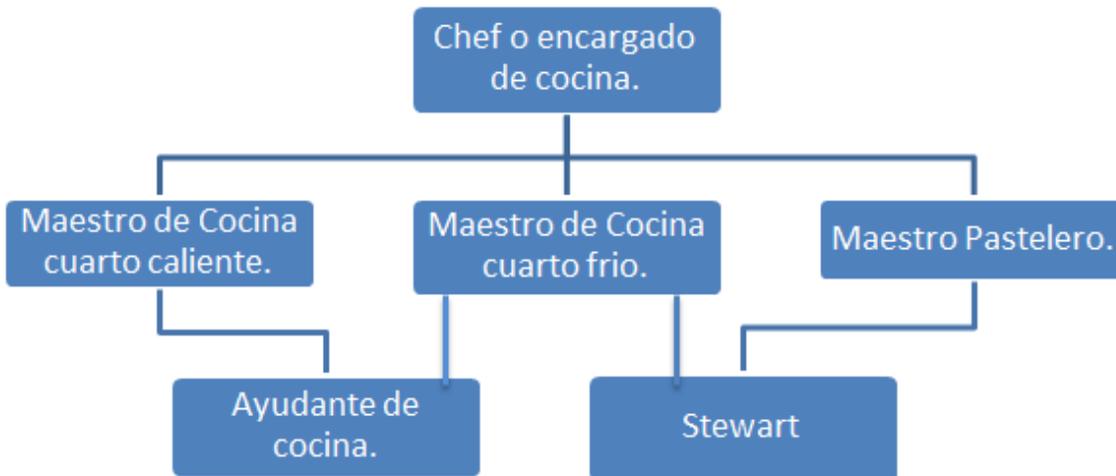
Se llama brigadas de cocina al organigrama que se utiliza para poder desarrollar en forma conjunta y ordenada las labores del rubro, también determina las cadenas de mando. Existen tres tipos de brigadas clásicas: brigada pequeña, brigadas medianas y brigadas grandes. Al momento de tomar una decisión en referencia a que tipo de brigada debo utilizar en algún establecimiento hay que tener en cuenta lo siguiente: Cantidad de comensales, lugar físico, estilo de servicio, estándares de calidad, etc. A continuación, se detallan los distintos tipos de brigada:

- ✓ A continuación, mostraremos los organigramas que se pueden encontrar en un establecimiento de alimentos y bebidas.

**1.- BRIGADA PEQUEÑA:**



**2.- BRIGADA DE COCINA MEDIANA:**



**.-3.- BRIGADA GRANDE DE COCINA:**



## **FUNCIONES DE CADA PUESTO DE TRABAJO:**

### **Chef ejecutivo:**

Está a cargo de la cocina, es el encargado de la cocina y del personal, es el responsable de todo lo que ocurra antes y durante la producción de los alimentos, el jefe de cocina quien posee calificaciones profesionales suficientes y dirige al personal, dentro de sus atribuciones este compone todas las minutas y la cartas, estudia los precios de venta, frecuentemente esta encargado de la compra de las materias primas, reparte juiciosamente el trabajo de su brigada, establece los horarios de presencia y las vacaciones de todo su personal, vigila el orden y la limpieza, asegura el servicio en el momento de las comidas y verifica todos los platos, es responsable del buen rendimiento de su cocina y participa en diversos controles, vigila la formación de los aprendices y cocineros jóvenes, es el responsable de toda la alimentación proporcionada a todo el personal de la empresa.

### **Sub chef:**

Sustituye al jefe de cocina durante sus ausencias, vigila el trabajo de la brigada, en caso necesario, presta su ayuda a un departamento demasiado recargado de trabajo, en las horas de las comidas asume el envío de los pedidos, se ocupa de la buena formación de los aprendices.

### **Chef de partida:**

En usencia del sub-chef este es el que toma el mando de las brigadas de cada cuarto, es el que lee las comanda de los pedidos y ayuda a los que estén con demasiado trabajo.

### **Maestro de cocina cuarto de pescados:**

Este es el encargado de limpiar, porcionar y almacenar toda clase de pescados y mariscos, de mantener en orden su puesto de trabajo, con etiquetado en cada una de las materias primas que utilizara en la apertura del restaurante a público, es el encargado de llenar las planillas de registro para asegurar la inocuidad del alimento y también es encargado de realizar fondos de cocina.

### **Maestro de cocina cuarto de carnes:**

Este es el encargado de limpiar, porcionar y almacenar toda clase de carnes rojas y blancas, de mantener en orden de su puesto de trabajo, con etiquetado en cada una de las materias primas que utilizara en la apertura del restaurante a público, es el encargado de llenar las planillas de registro para asegurar la inocuidad del alimento y también es el encargado de realizar fondos de cocina.

### Maestro de cocina del cuarto frio:

Este es el encargado de limpiar, cortar y almacenar toda clase de vegetales, mariscos, salsas frías, aceites con aroma, de mantener a una buena temperatura el pan para servírselos a los comensales, de mantener todas sus materias primas rotuladas y es el encargado de llenar las planillas de registro para asegurar la inocuidad del alimento.

### Maestro pastelero:

Este es el encargado de elaborar toda clase de pastelería, repostería, bombones, de almacenar con rotulado cada una de sus materias primas a utilizar, de mantener en orden su espacio de trabajo, es el encargado de llenar las planillas de registro para asegurar la inocuidad del alimento.

### Ayudantes de cocina:

Estos son los ayudantes de los maestros de cocina, cumplen muchas funciones, lavar, pelar, cortar materias primas, almacenar los alimentos de forma idónea, limpiar los espacios de trabajo, generalmente este puesto de trabajo son aprendices.

### Stewart:

Este es el encargo de lavar vajilla, servicios, copas, de trapear y limpiar pisos y de mantener un buen orden de los utensilios de cocina.

## **ACTIVIDAD:**

### **1.- -Responde con una V si es verdadero y con una F si es falso**

- A) ----- el maestro pastelero es el encargado de realizar toda clase de repostería incluyendo los fondos de cocina.
- B) ----- el ayudante de cocina se encarga de lavar, cortar, y limpiar su puesto de trabajo.
- C) ----- el chef de partida es el que comanda la cocina en la ausencia de los maestros de Cocina.
- D) ----- el chef ejecutivo es la persona encargada de realizar los horarios de los trabajadores.

E) ----- maestro de cocina del cuarto de pescados es el encargado de llenar planillas de Registro y porcionar pescados.

F) ----- el maestro de cuarto frio es el encargado de lavar, limpiar y cortar diversos tipos de De vegetales para ensaladas

**2.- En una hoja de block de dibujo, dejando un margen de un centímetro en los bordes, investigue y Elabore un plano de una cocina industrial, separando cada uno de sus cuartos.**

- ✓ cuarto frio
- ✓ cuarto caliente
- ✓ cuarto de pastelería
- ✓ zona de lavado
- ✓ zona de almacenaje.

Defina cada una de las funciones o tareas que se pueden cumplir en cada uno de los cuartos uno de una cocina, menciónelas y transcríbalas en una hoja de block.

**3.- La siguiente actividad es una simulación, con la que te podrás encontrar durante tu desarrollo profesional.**

**3.1.- Lee la siguiente situación problemática y luego desarrolla la guía.**

Usted es el encargado de la cocina que hay en el “Casino de Viña”. Este casino cuenta con una brigada grande de cocina. Hoy vienen de visita los estudiantes de Gastronomía del Liceo María Luisa Bombal y usted es el encargado de guiar esta visita. El Gerente del Casino te sugiere que para la visita de los y las estudiantes les entregues un instructivo con las funciones de cada uno de los integrantes de esta cocina. ¿Cómo debe ser ese instructivo?

**3.2.- Para crear el instructivo considera lo siguiente:**

- a) Crea el instructivo en base a las descripciones señaladas anteriormente (brigada de cocina grande). Utiliza las 13 funciones que se han descrito.
- b) Procura colocar cada cargo con su definición la cual debe ser breve, es la primera visita a una brigada de cocina grande de estos estudiantes.
- c) Incorpora a la definición de cada cargo alguna habilidad social que consideres imprescindible para su labor, tales como: responsabilidad, buena comunicación, orden, etc.

- d) No hay un formato único para hacer este instructivo, puede hacer: un tríptico, un díptico, un mapa, una tabla, etc. Lo puedes hacer en computador, en una hoja de block, etc. Utiliza la técnica que te sea más conveniente y que al mismo tiempo sea fácil de entender para los y las estudiantes.

Ejemplo de instructivo:



**¡ÉXITO!**



**Guía de trabajo “Higiene para la Elaboración de Alimentos” N°3**

<b>NOMBRE</b>	
<b>CURSO</b>	
<b>FECHA</b>	
<b>PROFESORA</b>	Giselle Gallardo Cáceres
<b>CORREO PROFESORA</b>	<a href="mailto:ggallardo@mlbombal.cl">ggallardo@mlbombal.cl</a> aleyton@mlbombal.cl
<b>PROFESOR APOYO PIE</b>	

Las guías entregadas deberán ser pegadas en el cuaderno de la asignatura y serán revisadas la primera clase en que nos encontremos, esperando su apoyo, comprensión y colaboración entre casa y colegio podemos seguir avanzando.

**Aprendizaje Esperado:**

Higienizar y limpiar materias primas, insumos, utensilios, equipos e infraestructura, utilizando productos químicos autorizados y cumpliendo con la normativa sanitaria vigente.

**Objetivo de la clase:**

Que los estudiantes reconozcan y utilicen el RSA desde art 15 al 21 y art 38 al 51 (RSA o Reglamento Sanitario de los Alimentos).

**Horas de clases:** 6hr

**Instrucciones.:**

1. Complete el encabezado de esta guía ( Nombre, curso y fecha)
2. Lea el texto detenidamente.
3. No olvidar el formato que se entregó en la primera guía.

**Párrafo III**

**DE LOS REQUISITOS DE HIGIENE EN LA ZONA DE PRODUCCIÓN/ RECOLECCIÓN.**

**ARTÍCULO 15.-** No se permitirá cultivar, producir o recolectar alimentos en zonas contaminadas con agentes potencialmente nocivos o regados con aguas sanitariamente inadecuadas, que puedan dar lugar a concentraciones inaceptables de agentes contaminantes en los alimentos.

**ARTÍCULO 16.-** Los alimentos se deberán proteger contra la contaminación por desechos de origen humano, animal, doméstico, industrial y agrícola cuya presencia pueda alcanzar niveles susceptibles de constituir riesgo para la salud.

**ARTÍCULO 17.-** Se deberán tomar precauciones adecuadas para que los desechos no se utilicen ni evacuen de manera que puedan constituir, a través de los alimentos, un riesgo para la salud.

**ARTÍCULO 18.-** El equipo y los recipientes que se utilicen en la recolección y la producción de alimentos deberán construirse y conservarse de manera que no constituyan un riesgo para la salud. Los envases que se reutilicen deberán ser de material y construcción tales que permitan una limpieza fácil y completa. Deberán limpiarse y mantenerse limpios y, en caso necesario, desinfectarse. Los recipientes usados para materias tóxicas deberán ser identificados y no podrán utilizarse para alimentos.

**ARTÍCULO 19.-** Los alimentos que no son aptos para el consumo humano deberán separarse durante la recolección y producción y eliminarse de tal forma que no puedan dar lugar a la contaminación de la producción, del agua o de otras materias alimentarias.

**ARTÍCULO 20.-** Los productos alimenticios y/o materias primas recolectados, se deberán almacenar en condiciones que confieran protección contra la contaminación y reduzcan al mínimo los daños y deterioros.

**ARTÍCULO 21.-** Los medios de transporte de los productos alimenticios recolectados deberán ser de materiales y construcción tales que permitan una limpieza fácil y completa. Deberán limpiarse y mantenerse limpios y en caso necesario, ser desinfectados o desinsectados con productos que no dejen residuos tóxicos.

#### **Párrafo V**

#### **DE LOS REQUISITOS DE HIGIENE DE LOS ESTABLECIMIENTOS**

**ARTÍCULO 38.-** Los establecimientos, sus equipos, utensilios y demás instalaciones, incluidos los desagües, deberán mantenerse en buen estado, limpios y ordenados.

**ARTÍCULO 39.-** Los desechos deberán retirarse de las zonas de manipulación y otras zonas de trabajo, cuantas veces sea necesario y por lo menos una vez al día.

**ARTÍCULO 40.-** Se deberá impedir el acceso de las plagas a los desechos. Inmediatamente después de su evacuación, los receptáculos utilizados para el almacenamiento y todo el equipo que haya entrado en contacto con los desechos deberán limpiarse. La zona de almacenamiento de desechos deberá, asimismo, mantenerse limpia.

**ARTÍCULO 41.-** Deberá establecerse para todo establecimiento de producción, elaboración y transformación de alimentos un calendario de limpieza y desinfección permanente, con atención especial a las zonas, equipos y materiales de más alto riesgo. Todo el personal de aseo deberá estar capacitado en técnicas de limpieza.

**ARTÍCULO 42.-** Para impedir la contaminación de los alimentos, todo el equipo y utensilios deberán mantenerse debidamente protegidos en estantes, vitrinas, u otros, después de limpiarse y desinfectarse.

**ARTÍCULO 43.-** Deberán tomarse precauciones adecuadas para impedir que el alimento se contamine cuando las salas, el equipo y los utensilios se limpien o desinfecten con agua y detergentes o con desinfectantes o soluciones de éstos. Los desinfectantes deberán ser apropiados al fin perseguido, debiendo eliminarse cualquier residuo de modo que no haya posibilidad de contaminación de los alimentos.

**ARTÍCULO 44.-** Inmediatamente después de terminar el trabajo de la jornada o cuantas veces sea necesario, deberán limpiarse minuciosamente los pisos, incluidos los desagües, las estructuras auxiliares y las paredes de la zona de manipulación de alimentos.

**ARTÍCULO 45.-** Las salas de vestuario, servicios higiénicos, vías de acceso y los patios situados en las inmediaciones de los locales y que sean partes de éstos, deberán mantenerse limpios.

**ARTÍCULO 46.-** Se prohíbe la entrada a las salas y áreas de elaboración de los establecimientos de alimentos de toda especie animal, excepto en los mataderos, de aquellas destinadas al faenamiento.

**ARTÍCULO 47.-** Deberá aplicarse un programa preventivo eficaz y continuo de lucha contra las plagas. Los establecimientos y las zonas circundantes deberán inspeccionarse periódicamente para cerciorarse de que no exista infestación.

**ARTÍCULO 48.-** En caso que alguna plaga invada los establecimientos deberán adoptarse medidas de erradicación. El tratamiento con agentes químicos, físicos o biológicos sólo deberá aplicarse de acuerdo a la reglamentación vigente, por empresas autorizadas para tales efectos por la autoridad sanitaria correspondiente.

**ARTÍCULO 49.-** Sólo deberá emplearse plaguicidas si no pueden aplicarse con eficacia otras medidas de prevención. Antes de aplicar plaguicidas se deberá tener cuidado de proteger todos los alimentos, equipos y utensilios contra la contaminación. Después de aplicar los plaguicidas y a fin de eliminar los residuos, estos equipos y utensilios se deberán limpiar minuciosamente antes de volverlos a usar.

**ARTÍCULO 50.-** Se prohíbe la mantención de plaguicidas u otras sustancias tóxicas que puedan representar un riesgo para la salud, en las zonas de producción, elaboración, transformación, envase y almacenamiento de alimentos.

**Artículo 51.-** En las zonas de manipulación de alimentos se prohíbe almacenar sustancias que puedan contaminar los alimentos ni depositar o guardar en ellas ropa u otros objetos personales.

#### **Actividad a desarrollar:**

1. Escoja 7 artículos del texto entregado (ART del: 15 al 21 o del 38 al 51).

3. Elabore 7 afiches utilizando los artículos elegidos por Ud. teniendo en cuenta para ello lo siguiente:

- Título del afiche.
- Número del artículo
- Incorporar dibujo relacionado al artículo
- al reverso del afiche colocar nombre del módulo, nombre de profesora, nombre del alumno(a), fecha y curso

**Ejemplo:**



### Guía de trabajo “Planificación de la Producción Gastronómica” N°3

<b>NOMBRE</b>	
<b>CURSO</b>	
<b>FECHA</b>	
<b>PROFESORA</b>	Giselle Gallardo Cáceres
<b>CORREO PROFESORA</b>	<a href="mailto:ggallardo@mlbombal.cl">ggallardo@mlbombal.cl</a> aleyton@mlbombal.cl
<b>PROFESOR APOYO PIE</b>	

Las guías entregadas deberán ser pegadas en el cuaderno de la asignatura y serán revisadas la primera clase en que nos encontremos, esperando su apoyo, comprensión y colaboración entre casa y colegio podemos seguir avanzando.

#### **Aprendizaje Esperado:**

Selecciona insumos, utensilios y equipos, de acuerdo al tipo de producción a elaborar, considerando las normas de higiene necesarias para la inocuidad de los alimentos.

#### **Objetivo de la clase:**

Que los estudiantes reconozcan y escojan los utensilios, herramientas y equipos utilizados en la producción gastronómica

**Horas de clases:** 2hr

#### **Instrucciones.:**

4. Complete el encabezado de esta guía ( Nombre, curso y fecha)
5. Lea el párrafo que se le entrega en esta guía.
6. A partir del párrafo leído realice las actividades que se detallan al final de éste.

### ¿QUÉ SE ENTIENDE POR UTENSILIOS, HERRAMIENTAS Y EQUIPOS CUANDO TRABAJAMOS EN UNA COCINA?

- ✓ Los **Utensilios** se definen como el conjunto de útiles necesarios para la preparación y elaboración en la cocina, que **no** utilizan energía eléctrica para uso. Ejemplos:

cucharas, cuchillos, bowl, budineras, moldes de tartaleta, colador, moldes de pan, molde de queque, ollas, sartén, cucharones, batidor de varilla, etc.

- ✓ Las **Herramientas** se definen como el conjunto de útiles necesarios para la preparación y elaboración en la cocina, que **si** utilizan energía eléctrica para uso. Ejemplos: batidor eléctrico, pesa, minipimer, juguera, extractor de jugo, etc.
- ✓ Los **Equipos** se definen como todos los implementos que se utilizan en una **cocina** para conservar y transformar los alimentos, ya sea por el proceso de cocción o de refrigeración. Ejemplos: hornos, refrigeradores, congelador, mezcladora, sobadora, etc.

### **A partir de la información entregada realice la siguiente Actividad**

Divida la cartulina en dos, en ellas indique el nombre de las recetas o preparaciones indicando mediante dibujos o recortes los utensilios, herramientas y equipos utilizados para su elaboración.

Ejemplo:

<b><u>DIFERENCIAS ENTRE UTENSILIOS, HERRAMIENTAS Y</u></b>					
<b><u>PAN DE MOLDE</u></b>			<b><u>BAVAROISE</u></b>		
<b><u>UTENSILIOS</u></b>	<b><u>HERRAMIENTAS</u></b>	<b><u>EQUIPOS</u></b>	<b><u>UTENSILIOS</u></b>	<b><u>HERRAMIENTAS</u></b>	<b><u>EQUIPOS</u></b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Bowl</li><li>• Molde</li><li>• Cuchara</li></ul>	Pesa	Horno	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bowl</li><li>• Cuchara</li><li>• Taza</li><li>• Tetera</li><li>• Vaso</li></ul>	Batidora manual	Refrigerador

## DIFERENCIAS ENTRE UTENSILIOS, HERRAMIENTAS Y EQUIPOS



UTENSILIOS

HERRAMIENTAS

EQUIPOS

UTENSILIOS

HERRAMIENTAS

EQUIPOS

