

Escuela Nocturna Ingeniero Luis Ángel Noussan

Docente: Ana Aciar

Tel. 154516220

Ciclo: 3° y 4°

Turno: Vespertino

Áreas Curriculares: Lengua, Ciencias Sociales, Formación Ética y Ciudadana, Matemática, Ciencias Naturales.

Guía Pedagógica N°16

Título: Solicitar empleo.

Objetivos:

- Distinguir entre Solicitud de Empleo y Curriculum vitae.
- Identificar buenos hábitos alimenticios.
- Reconocer e interpretar Gráficos estadísticos.

Contenidos:

- Hábitos de alimentación.
- Gráficos estadísticos.
- Solicitud de Empleo.
- Curriculum Vitae.
- Valores: el cuidado del cuerpo.

Capacidades a desarrollar:

- Comprensión lectora.
- Trabajo con otros.
- Pensamiento crítico.
- Resolución de situaciones planteadas.
- Responsabilidad y compromiso.
- Aprender a aprender.

Metodología:

- Bibliografía: Libros, Manuales o Enciclopedias de cualquier autor.
- Investigación en la web.
- Intercambio de ideas con sus pares (virtual).

Evaluación:

Socialización de la tarea cuando se retomen las actividades presenciales.

Pautas: Recuerda realizar las tareas en tu cuaderno o carpeta.

Queridos alumnos:

De acuerdo a la situación que estamos viviendo, quiero recomendarles que se cuiden mucho por ustedes, por sus familias y por todos.

Decirles que pueden contar conmigo en cualquier momento en que realicen sus tareas, podrán consultarme por los medios ya estipulados.

Muchos cariños.

Tu Señó Ana

1- Lee con mucha atención:

Una comida balanceada sirve para crecer sano y fuerte. Con esto, generamos defensas en nuestro cuerpo y evitamos muchas enfermedades. Los alimentos contienen ciertas cantidades de proteínas, vitaminas y minerales que, al consumirlos, generan varios beneficios, como fortalecer nuestra vista, nuestros huesos o nuestra piel. Recuerda, cada persona es el reflejo de lo que come. ¡Cúidate a ti mismo!

Es necesario comer bien para estar sano. Al alimentarnos, recibimos lo que necesitamos para construir y reparar nuestro organismo, así como para tener energía. Las personas que no comen adecuadamente se enferman más, pues muchas funciones no se llevan a cabo en forma correcta. Algunos alimentos aportan nutrientes específicos que fortalecen nuestro sistema inmunológico, que se encarga de defendernos contra enfermedades provocadas por microbios y sustancias tóxicas.

2- Observa la tabla y subraya los nombres de los alimentos que consumes con más frecuencia.

Nutriente	Función de defensa	Ejemplos de alimentos
Vitamina A	Ayuda en el mantenimiento de la piel y de las mucosas para que los microbios no penetren. Refuerza glóbulos blancos que producen anticuerpos.	Zanahoria, lácteos, huevo, verduras y frutas de tonos rojos o amarillos
Vitamina C	Sirve como antioxidante y ayuda en la producción de tejidos.	Cítricos, fresa, col y tomate
Vitamina E	Actúa como antioxidante y protectora de membranas celulares.	Gérmenes, cereales de grano entero, aceite de oliva y frutos secos
Hierro	Fortalece el cuerpo y el sistema de defensas (inmunológico).	Hígado, carne, pescado y huevo
Zinc	Refuerza la labor celular del sistema de defensas y de los anticuerpos.	Cereales, carne, pescado, huevo y mariscos
Selenio	Favorece la formación de glóbulos blancos y anticuerpos.	Cereales, carne, pescado, huevo, mariscos, varias frutas y verduras

3- Con los alimentos de la tabla anterior, elabora el menú balanceado de un día.

DESAYUNO	ALMUERZO	CENA

- 4- De acuerdo al siguiente texto realiza las actividades que se proponen:

Para elegir nuestros alimentos es necesario conocer las propiedades nutrimentales de estos, así como lo que requerimos para estar sanos. Por tanto, hay desayunos, comidas y cenas que aportan los nutrientes necesarios para la cantidad de la energía que se requiere. La energía requerida está en función de nuestras condiciones y actividades por desarrollar. Esto suena complicado, pero no lo es, porque poco a poco vamos reconociendo los hábitos que nos permiten decidir nuestra alimentación. ¿Tú qué tanto sabes al respecto?

- a- Describe algunas ventajas o desventajas de consumir los grupos de alimentos que aparecen a continuación.

	Ventaja	Desventaja
Verduras		
Frutas		
Cereales y harinas		
Carnes y huevos		
Lácteos		
Postres y refrescos		

- b- Consulta el Plato del bien comer y responde:

- ¿Qué alimentos incluyes en tu dieta de los grupos que se indican?
- ¿Te falta alguno? ¿Cuál?
- ¿Qué cambios puedes hacer en tu alimentación con lo que has aprendido hasta ahora?



- 5- Colorea de verde los posibles trastornos que pueden ocasionar una mala alimentación y relaciona las columnas:

Padecimiento	Recomendaciones
Estreñimiento (afecta el sistema digestivo)	Tomar más agua
Acné (afecta la cara)	Comer vegetales con cáscara y cereales
Defensas bajas (enfermarse seguido)	Hacer un poco de ejercicio
Dolor en articulaciones (afecta el sistema óseo)	Ingerir vitaminas presentes en las frutas
Dificultad para respirar (sistema respiratorio, y todo el cuerpo)	No tomar refrescos e incluir leche en su dieta
Envejecimiento prematuro (afecta la piel y todo el cuerpo)	Disminuir la cantidad de grasa en la dieta

6- Ordena las frases en las columnas que correspondan:

Acciones que te fortalecen		Acciones que te debilitan
1. _____		1. _____
2. _____		2. _____
3. _____		3. _____
4. _____		4. _____
5. _____		5. _____
6. _____		6. _____
7. _____		7. _____

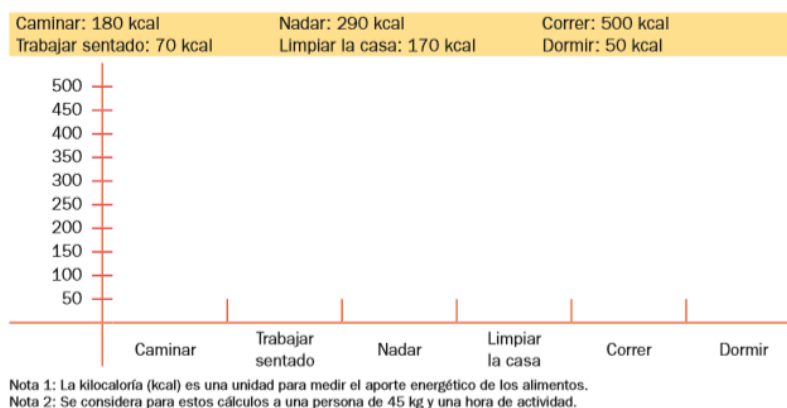
7- Escribe en tu cuaderno una lista con tus metas para este año y compártelas con tu y con tu familia.

8- Escribe qué acciones podrías hacer para que tu forma de vida sea más sana.

9-

MATEMÁTICA.

1- Lee las notas aclaratorias y grafica cuántas calorías se consumen en las actividades incluidas en el recuadro.



a- Escribe brevemente toda la información que arroja éste gráfico y que tú puedes interpretar.

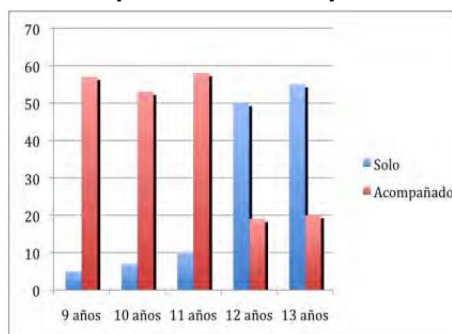
2- Escribe los nombres de dos actividades que cumplan con las características señaladas en la tabla.

Actividades de poco gasto energético	Actividades de mucho gasto energético

3- Observa los siguientes gráficos y luego responde

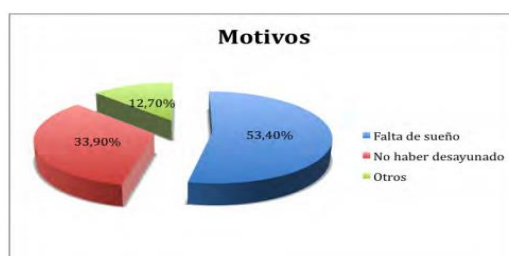


Con quien suelen desayuna



- a- A partir de los gráficos anteriores realiza una breve descripción de los mismos y posteriormente confecciona los gráficos que se ajusten a tu realidad.
- 4- Averigua cómo se llama éste gráfico y cuál es la información que arroja, relata tu opinión sobre la misma.

	Falta de sueño	No haber desayunado	Otros
Motivos	53,40%	33,90%	12,70%



- 5- Luego de observar la imagen colócale los porcentajes correspondientes a cada parte de la pirámide para una ración por persona.



- 6- Lee con atención.

Aunque puedas [convertir tu solicitud de empleo en un Currículum Vitae](#), ambos son conceptos diferentes. Mientras que una **solicitud de empleo** tiene una **estructura predeterminada** (usualmente se utiliza una plantilla oficial) y el candidato se limita a rellenar los campos con sus datos, **el currículum lo creamos nosotros mismos** y en él incluimos la información que consideramos más relevante. También existen [plantillas de currículum para descargar](#), pero lo más habitual es que cada uno sea diferente y se adapte al perfil de cada candidato.

Además de la diferencia en cuanto a estructura, encontramos también **diferencias respecto al contenido**. Es frecuente que en la solicitud de empleo se soliciten, además de datos laborales y académicos, también los personales. Se trata de un procedimiento habitual que tiene el objetivo de obtener por adelantado dichos datos y agilizar la posterior contratación.

Sin embargo, en el caso del currículum los candidatos suelen ceñirse en su contenido a los **datos estrictamente profesionales**. Los únicos datos personales que se incluyen en este documento son el nombre y los apellidos, número de teléfono o correo electrónico como formas de contacto y, en ocasiones, fecha de nacimiento y lugar de residencia. También se puede [indicar en el currículum si tenemos carnet de conducir](#), siempre que resulte relevante para el puesto de trabajo a ocupar.

ESCUELA NOCTURNA INGENIERO LUIS ÁNGEL NOUSSAN – TERCER Y CUARTO CICLO

Además de esto, el diseño también diferirá entre un documento y otro. A la hora de **diseñar un currículum**, tendremos mucha más **libertad para destacar la información** que consideremos más importante.

7- Observa los siguientes ejemplos:

Nombre de quien escribe
Agrega tu dirección
Correo electrónico
Teléfono y celular

Nombre de la empresa a la que solicitas empleo
Nombre y cargo de la persona a la que te diriges
Dirección de la empresa

Lima, 15 de noviembre de 2015

Estimado señor:

Le escribo esta carta con el objetivo de postularme para el puesto de trabajo (agrega el número de solicitud del trabajo o el cargo al que postula) en su empresa (nombre de la compañía).

Además le adjunto mi Currículum Vitae el cual incluye mi experiencia laboral entre ellas (escribe tu más reciente puesto) en donde trabajé hasta (fecha) y mi educación (agrega lugar donde estudiaste y tu nivel académico).

Quedo a su disposición para cualquier pregunta o consulta que pudiera surgirte y de lo contrario puede dirigirse a (colocar nombre de tu referencia personal y celular).

Sin más que añadir, se despide atentamente:
Nombre y apellido

Firma

MARIANA HOLTEN
Arquitecta

SOBRE MI
Ideal para este puesto d... augue magna, bibendum at nunc id, gravida ultrices tellus. Pellentesque, et hinc ante id, dictum arcu hinc ante gravida ultrices. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Aliquam nec varius mauris. Duis augue magna, bibendum at nunc id, gravida ultrices tellus. Pellentesque, et hinc ante id, dictum arcu hinc ante gravida ultrices. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Aliquam nec varius mauris. Duis augue magna, bibendum at nunc id, gravida ultrices tellus. Pellentesque, et hinc ante id, dictum arcu hinc ante gravida ultrices.

CONTACTO
LLAMAME +55 01 123 123 123
ESCRIBEME marianaholten@gmail.com
LOCALIZAME México

EDUCACIÓN
MAESTRÍA EN DISEÑO DE INTERIORES
Universidad de Málaga
Mar. 2017 - Jul. 2018
LICENCIATURA EN ARQUITECTURA
Universidad Benemérita
Mar. 2017 - Jul. 2018
LICENCIATURA EN ARQUITECTURA
Universidad Benemérita
Mar. 2017 - Jul. 2018

EXPERIENCIA
NOMBRE DE LA EMPRESA - GUADALAJARA
Ago. 2016 - Feb. 2018
Tareas realizadas. Duis augue magna, bibendum at nunc id, gravida ultrices tellus. Pellentesque, et hinc ante id, dictum arcu hinc ante gravida ultrices. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Aliquam nec varius mauris. Duis augue magna, bibendum at nunc id, gravida ultrices tellus. Pellentesque, et hinc ante id, dictum arcu hinc ante gravida ultrices. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Aliquam nec varius mauris. Duis augue magna, bibendum at nunc id, gravida ultrices tellus. Pellentesque, et hinc ante id, dictum arcu hinc ante gravida ultrices.

NOMBRE DE LA EMPRESA - CDMX
Ago. 2016 - Feb. 2018
Tareas realizadas. Duis augue magna, bibendum at nunc id, gravida ultrices tellus. Pellentesque, et hinc ante id, dictum arcu hinc ante gravida ultrices. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Aliquam nec varius mauris. Duis augue magna, bibendum at nunc id, gravida ultrices tellus. Pellentesque, et hinc ante id, dictum arcu hinc ante gravida ultrices. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Aliquam nec varius mauris. Duis augue magna, bibendum at nunc id, gravida ultrices tellus. Pellentesque, et hinc ante id, dictum arcu hinc ante gravida ultrices.

NOMBRE DE LA EMPRESA - MONTERREY
Ago. 2016 - Feb. 2018
Tareas realizadas. Duis augue magna, bibendum at nunc id, gravida ultrices tellus. Pellentesque, et hinc ante id, dictum arcu hinc ante gravida ultrices. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Aliquam nec varius mauris. Duis augue magna, bibendum at nunc id, gravida ultrices tellus. Pellentesque, et hinc ante id, dictum arcu hinc ante gravida ultrices. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Aliquam nec varius mauris. Duis augue magna, bibendum at nunc id, gravida ultrices tellus. Pellentesque, et hinc ante id, dictum arcu hinc ante gravida ultrices.

NOMBRE DE LA EMPRESA - MONTERREY
Ago. 2016 - Feb. 2018
Tareas realizadas. Duis augue magna, bibendum at nunc id, gravida ultrices tellus. Pellentesque, et hinc ante id, dictum arcu hinc ante gravida ultrices. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Aliquam nec varius mauris. Duis augue magna, bibendum at nunc id, gravida ultrices tellus. Pellentesque, et hinc ante id, dictum arcu hinc ante gravida ultrices. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Aliquam nec varius mauris. Duis augue magna, bibendum at nunc id, gravida ultrices tellus. Pellentesque, et hinc ante id, dictum arcu hinc ante gravida ultrices.

CURSOS
La vanguardia del diseño hoy
Escuela de Arquitectura
2017
La importancia del color en los espacios
Colegio de Arquitectos
2015

IDIOMAS
Español
Italiano
Inglés

HABILIDADES
Photoshop Rino
AutoCad Excel
Office Sketch Up

- ¿cuál de esas imágenes corresponde a la Solicitud de empleo?
- ¿cuál de esas imágenes corresponde al Currículum Vitae?
- Elabora con tus datos personales una Solicitud de Empleo y un Currículum Vitae. (si puede confeccionarlo en computadora o asistir a un cyber sería mejor para que te quede y puedas usarlos cuando lo necesites.



