

Anexos

CONSEJOS ÚTILES

MATRIZ DE COMPETENCIAS

REGISTRO DE EVIDENCIAS DE PRODUCTO



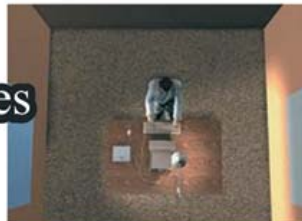
## Errores en la Oficina



## Oficina Ideal



## Consejos Adicionales



## Ejercicios para la Oficina

El factor de mayor riesgo de lesión es la postura estática.

- Procure dedicar 5 minutos cada hora lejos de la computadora.
- Recuerde no sólo relajar puntos de tensión.
- Incorpore ejercicios en sus rutinas diarias.
- Las siguientes ilustraciones muestran ejercicios sencillos le ayudarán a minimizar los riesgos de lesiones.

### Ejercicios de Manos

- Apriete y suelte las manos haciendo puños. Agite y estire los dedos. Repita los ejercicios tres veces.



## Ejercicios

### HOMBROS

Póngase de pie, coloque su mano derecha sobre el hombro izquierdo y recline su cabeza hacia atrás. Realice el mismo ejercicio con el hombro derecho.



### CABEZA

•Mueva la cabeza hacia los lados con cadencia lenta. Evite movimientos bruscos.

### CUELLO

•También muévala hacia adelante y hacia atrás



## Ejercicios de Escritorio



## MATRIZ DE COMPETENCIA

Competencia General	Unidades de Competencia	Elementos de Competencia	Criterios de desempeño	Evidencias de producto
Realizar procedimientos utilizando herramientas informáticas bajo la plataforma GNU Linux para la producción de documentos básicos en un procesador de textos, una planilla electrónica y un programa de presentaciones así como utilizar las herramientas multimedia, y de comunicación e información, en forma segura y	1. Conocer los conceptos de una Plataforma de Licencia libre y el SO Linux	<p>1.1. Conocer los elementos que conforman los distintos tipos de Sistemas Operativos y sus sistemas de Licencias.</p> <p>1.2. Conocer el Sistema Operativo Linux y sus distribuciones.</p> <p>1.3. Conocer el Shely y el X Window.</p> <p>1.4. El Sistema de archivos.</p>	<p>1.1.1. Conoce en líneas generales el concepto de licencias de Software.</p> <p>1.1.2. Conoce el Concepto de Licencia Libre.</p> <p>1.2.1. Conoce el Sistema Operativo Linux y el concepto de distribuciones</p> <p>1.3.1. Conoce el entorno de trabajo del SO Linux. El Shely y X Window.</p> <p>1.4.1. Conoce el sistema de archivos con que opera el SO Linux.</p> <p>1.4.2. Maneja la estructura de directorios y las distintas operaciones de manejo de archivos</p>	<p>1.1.1.1. Las nociones elementales de los sistemas de licencias son conocidas y descriptas verbalmente</p> <p>1.1.2.1. El concepto de Licencia Libre es conocido y explicado en una exposición.</p> <p>1.1.2.1. El sistema operativo Linux y sus distribuciones son conocidos y sus características descriptas verbalmente.</p> <p>1.3.1.1. El entorno de trabajo del SO Linux, El Shely y X Window son conocidos y descriptos verbalmente.</p> <p>1.4.1.1. El sistema de archivos con que opera el SO Linux es conocido y descriptos verbalmente.</p> <p>1.4.2.1. La estructura de directorios y las distintas operaciones sobre archivos es manejada correctamente.</p>

MATRIZ DE COMPETENCIA (CONTINUACIÓN)

Competencia General	Unidades de Competencia	Elementos de Competencia	Criterios de desempeño	Evidencias de producto
<p>Realizar procedimientos utilizando herramientas informáticas bajo la plataforma GNU Linux para la producción de documentos básicos en un procesador de textos, una planilla electrónica y un programa de presentaciones así como utilizar las herramientas multimedia, y de comunicación e información, en forma segura y</p>	<p>2. Conocer los elementos del escritorio de distribuciones con Entorno Gráfico de GNOME y KDE</p> <p>2.2. Manejar los elementos de la pantalla inicial de la distribución con Entorno Gráfico denominada KANOPIX.</p> <p>3. Maneja las aplicaciones básicas de oficina que corren en el entorno KDE. La Suite OpenOffice.org</p>	<p>2.1. Conocer los elementos del escritorio de distribuciones con Entorno Gráfico. El GNOME y KDE</p> <p>2.2. Manejar los elementos de la pantalla inicial de la distribución con Entorno Gráfico denominada KANOPIX.</p> <p>3.1 Manejar las herramientas básicas de edición de Texto en KWrite.</p> <p>3.2. Utilizar las herramientas básicas de la hoja de cálculo en OpenOffice.com Calc.</p>	<p>2.1.1. Conoce los elementos del escritorio de distribuciones con Entorno Gráfico. El GNOME y KDE</p> <p>2.2.1. Maneja los elementos de la pantalla inicial de la distribución con Entorno Gráfico denominada KANOPIX, El Panel de KANOPIX.</p> <p>3.1.2. Maneja los elementos de la pantalla inicial de la distribución con Entorno Gráfico denominada KANOPIX, El Escritorio de KANOPIX.</p> <p>3.1.1. Maneja las herramientas básicas de edición de Texto en KWrite.</p>	<p>2.1.1. Los elementos del escritorio de distribuciones con Entorno Gráfico como el GNOME y KDE son descriptos verbalmente.</p> <p>2.2.1.1. Los elementos del Panel de KANOPIX, son utilizados correctamente.</p> <p>3.1.2.1. Los elementos del Escritorio de KANOPIX, son utilizados correctamente.</p> <p>3.1.1.1. Las herramientas básicas de Edición de Texto en KWrite son utilizadas correctamente en la confección y formateo de un documento de texto.</p>
<p>información, en forma segura y</p>	<p>3.3. Utilizar las herramientas básicas de la hoja de cálculo en OpenOffice.com Calc.</p>	<p>3.3. Utilizar las herramientas básicas de la hoja de cálculo en OpenOffice.com Calc.</p>	<p>3.2.1. Utiliza las herramientas básicas en la hoja de cálculo en OpenOffice.com Calc.</p> <p>3.3.1. Utiliza las herramientas básicas en la hoja de cálculo en OpenOffice.com Calc.</p>	<p>3.2.1.1. Las herramientas básicas de hojas de cálculo en OpenOffice.com Calc son utilizadas correctamente en la construcción de tablas y gráficos y la aplicación de fórmulas en cálculos.</p> <p>3.3.1.1. Las herramientas básicas de hojas de cálculo en OpenOffice.com Calc son utilizadas correctamente en la construcción de tablas y gráficos y la aplicación de fórmulas en cálculos.</p>

## MATRIZ DE COMPETENCIA (CONTINUACIÓN)

Competencia General	Unidades de Competencia	Elementos de Competencia	Criterios de desempeño	Evidencias de producto
Realizar procedimientos utilizando herramientas informáticas bajo la plataforma GNU Linux para la producción de documentos básicos en un procesador de textos, una planilla electrónica y un programa de presentaciones así como utilizar las herramientas multimedia, y de comunicación e información, en forma segura y	<p>4. Utilizar las herramientas de Red Internet, mensajería y Voz sobre IP bajo el entorno KDE.</p> <p>5. Manejar archivos multimedia bajo el entorno KDE.</p>	<p>4.1. Conocer los elementos componentes de una red y sus diferentes formatos</p> <p>4.2. Utilizar las herramientas de Internet. Mensajería y Voz sobre IP bajo el entorno KDE.</p> <p>5.1. Manejar archivos multimedia bajo el entorno KDE.</p>	<p>4.1.1. Conoce los elementos componentes de una red y sus diferentes formatos</p> <p>4.2.1. Utiliza las herramientas de Internet y mensajería bajo el entorno KDE. Navegadores. Correo Electrónico, mensajería Instantánea y Voz sobre IP.</p> <p>5.1.1. Manejar archivos multimedia bajo el entorno KDE. Sonido, Videos y Grabación de Discos.</p>	<p>4.1.1.1. Los elementos componentes de una red y sus diferentes formatos son conocidos y explicados verbalmente.</p> <p>4.2.1.1. Las herramientas de Internet y mensajería bajo el entorno KDE. Navegadores. Correo Electrónico, Mensajería Instantánea y Voz sobre IP son utilizadas con eficiencia.</p> <p>5.1.1.1. Los archivos multimedia bajo el entorno KDE, Sonido, Videos y Grabación de Discos son manejados correctamente.</p>

## REGISTRO DE EVIDENCIAS DE PRODUCTO

Elementos de competencia	Evidencias de producto	L	NL
Identificar lo tipos de elementos que conforman los distintos tipos de Sistemas Operativos y sus sistemas de Licencias.	Las nociones elementales de los sistemas de licencias son conocidas y descritas verbalmente El concepto de Licencia Libre es conocido y explicado en una exposición.		
Conocer el Sistema Operativo Linux y sus distribuciones.	El sistema operativo Linux y sus distribuciones son conocidos y sus características descritas verbalmente.		
Conocer el Shell y el X Window.	El entorno de trabajo del SO Linux, El Shel y X Window son conocidos y descritos verbalmente.		
El Sistema de archivos.	El sistema de archivos con que opera el SO Linux son conocidos y descritos verbalmente. La estructura de directorios y las distintas operaciones sobre archivos es manejada correctamente.		
Conocer los elementos del escritorio de distribuciones con Entorno Gráfico. El GNOME y KDE	Los elementos del escritorio de distribuciones con Entorno Gráfico como el GNOME y KDE son descritos verbalmente.		
Manejar los elementos de la pantalla inicial de la distribución con Entorno Gráfico denominada KANOPIX.	Los elementos del Panel de KANOPIX, son utilizados correctamente.Los elementos del Escritorio de KANOPIX, son utilizados correctamente.		
Manejar las herramientas básicas de edición de Texto en KWrite.	Las herramientas básicas de Edición de Texto en KWrite son utilizadas correctamente en la confección y formateo de un documento de texto.		
Utilizar las herramientas básicas de la hoja de cálculo en OpenOffice.com Calc.	Las herramientas básicas de hojas de cálculo en OpenOffice.com Calc son utilizadas correctamente en la construcción de tablas y gráficos y la aplicación de formulas en calculos.		
Conocer los elementos componentes de una red y sus diferentes formatos	Los elementos componentes de una red y sus diferentes formatos son conocidos y explicados verbalmente.		
Utilizar las herramientas de Internet. Mensajería y Voz sobre IP bajo el entorno KDE.	Las herramientas de Internet y mensajería bajo el entorno KDE. Navegadores. Correo Electrónico, Mensajería Instantánea y Voz sobre IP son utilizadas con eficiencia.		
Maneja archivos multimedia bajo el entorno KDE.	Los archivos multimedia bajo el entorno KDE. Sonido,		

### Validación Cualitativa

L : LOGRADO

NL : NO LOGRADO

Este Módulo fue elaborado por:

---

César Gustavo Rojas Alvarez  
Programador de Computadoras  
Lic. en Lengua y Cultura Guaraní