

# Dossier de actividades

Seminario

## MEJORA DE LA COMPETENCIA DIGITAL EN EL ALUMNADO ADULTO

Curso 2022/2023

Rita Carro Pérez  
Héctor González Mayorga  
Carolina Llamazares García  
Beatriz Mota Prieto



Esta obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

## ÍNDICE DE ACTIVIDADES POR ÁREAS

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>2</b>
<b>AREA 1: BÚSQUEDA Y GESTIÓN DE INFORMACIÓN Y DATOS</b> .....	<b>3</b>
El Blog de la Escuela. ....	3
Lista Robinson. ....	5
<b>AREA 2: COMUNICACIÓN Y COLABORACIÓN</b> .....	<b>8</b>
Uso de SACYL Conecta en el dispositivo móvil. ....	8
Escribir una reseña. ....	11
<b>AREA 3: CREACIÓN DE CONTENIDOS DIGITALES</b> .....	<b>14</b>
Crear un documento en Microsoft Word.....	14
Uso de la herramienta I Love PDF. ....	16
<b>AREA 4: SEGURIDAD</b> .....	<b>18</b>
Creando contraseñas seguras. ....	18
Protección de dispositivos.....	20
<b>AREA 5: RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS</b> .....	<b>23</b>
Cambiar el formato a un archivo de vídeo. ....	23
Manejo de la opción “Ajustes” del teléfono móvil.....	25
Comprobar la velocidad de la conexión a Internet. ....	28

## INTRODUCCIÓN

El seminario titulado “Mejora de la competencia digital en el alumnado adulto”, organizado por el CFIE de León, surge de la inquietud de un grupo de docentes pertenecientes a diferentes aulas de educación de personas adultas del entorno rural de la provincia de León ante la falta de oportunidades digitales que manifiesta constantemente el alumnado de dichos centros. Esta desigualdad social se traduce en una cada vez más creciente brecha digital generacional.

El comercio, la banca, el acceso a la administración y muchos otros servicios funcionan, ya casi en exclusividad, a través de plataformas digitales, lo que conlleva un serio problema de accesibilidad para la población de mayor edad que puede quedar al margen de esta nueva sociedad y ver limitados sus derechos, tal y como evidencian diversas plataformas sociales. Esta circunstancia, además, se ha visto agravada a raíz de la pandemia de la COVID-19.

En este sentido, la educación de personas adultas tiene el deber de atender a, entre otros, aquellos ciudadanos que demandan una formación que mejore sus conocimientos, competencias, destrezas y habilidades, permitiéndoles una participación activa en la sociedad del conocimiento. De una forma más concreta, a través del módulo complementario de Iniciación a la Informática del nivel de Conocimientos Básicos se persigue la promoción de la alfabetización en las tecnologías de la información y de la comunicación y la capacitación a las personas adultas para realizar las operaciones que se llevan a cabo con un ordenador con más frecuencia.

El presente dossier de actividades se ha elaborado siguiendo el modelo de Competencias Digitales para la Ciudadanía DigComp2.1, promovido por la Comisión Europea, mediante el cual se establece qué conocimientos, habilidades y actitudes debería tener un ciudadano para ser considerado digitalmente competente. El marco establece un total de 21 competencias digitales agrupadas en cinco áreas de uso habitual de las tecnologías:

- Búsqueda y gestión de información y datos.
- Comunicación y colaboración.
- Creación de contenidos digitales.
- Seguridad.
- Resolución de problemas.

A continuación, se presentan un total de once actividades para llevar a la práctica con el alumnado adulto, pertenecientes a las cinco áreas descritas anteriormente. Todas ellas han sido diseñadas, implementadas y evaluadas por los participantes del seminario.

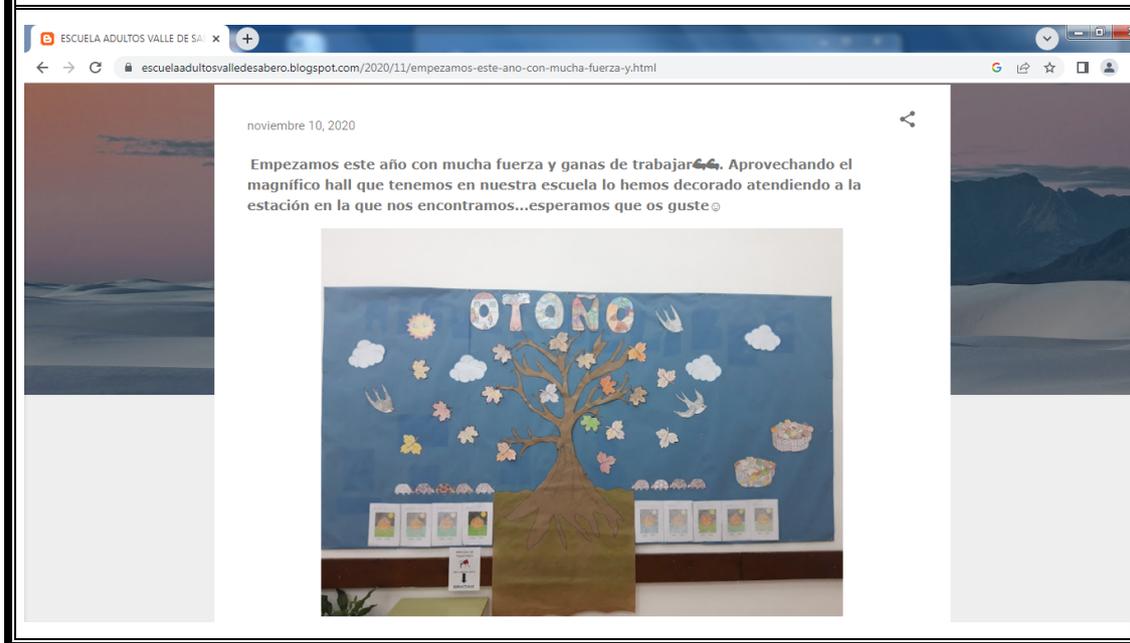
## AREA 1: BÚSQUEDA Y GESTIÓN DE INFORMACIÓN Y DATOS

### FICHA DE ACTIVIDAD

<b>Título</b>	El Blog de la Escuela.
<b>Área</b>	Búsqueda y gestión de información y datos.
<b>Competencia</b>	Gestión de datos, información y contenidos digitales.
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Identificar mis necesidades de información.</li><li>– Encontrar datos, información y contenidos a través de una búsqueda simple en entornos digitales.</li><li>– Encontrar cómo acceder a estos datos, información y contenidos y navegar entre ellos.</li><li>– Identificar estrategias personales simples de búsqueda.</li></ul>
<b>Contenidos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Manejo de la Tablet u ordenador (encendido y apagado).</li><li>– Búsqueda en el navegador (Google) de la página web del Blog.</li><li>– Visualización del Blog en línea.</li><li>– Navegación en el Blog. Búsqueda de diferentes secciones, fotos, videos, comentarios publicados por el profesor/a u otros compañeros/as...</li></ul>
<b>Recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Tablet.</li><li>– Ordenador de sobre mesa.</li><li>– Creación y mantenimiento del Blog del aula por parte del profesor/a.</li></ul>
<b>Descripción de la actividad</b>	<p>El profesor crea un Blog del aula para el presente curso actual. En el mismo se cuelgan diferentes fotos de los alumnos/as realizando diferentes tareas tanto dentro como fuera del aula, manualidades, exposiciones, visitas, salidas, etc. estableciendo secciones según el tipo de actividades realizadas o según el ámbito desde el que se llevan cabo.</p> <p>El alumnado aprende a acceder al Blog del aula y a navegar en él, visualizando las diferentes secciones, las fotos y videos de sus propias tareas. Cuando todos hayan visualizado el Blog, se lleva a cabo una puesta en común para conocer su opinión con respecto a las actividades presentadas en el mismo y sobre las</p>

	<p>dificultades que se encuentran a nivel individual para acceder al Blog desde cualquier otro dispositivo en casa, por ejemplo.</p>
<p><b>Vocabulario específico</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Navegar.</li> <li>- Blog.</li> <li>- Dirección web.</li> <li>- Estructura Blog: Cabecera, columna principal, etc.</li> <li>- Barra lateral.</li> <li>- Barra de búsqueda.</li> <li>- Menú.</li> <li>- Enlaces o links.</li> <li>- Post.</li> <li>- Publicaciones y/o comentarios.</li> </ul>
<p><b>Indicadores de logro</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Uso y manejo de los dispositivos digitales.</li> <li>-Uso de navegadores web para acceder a las páginas educativas que se indiquen.</li> <li>-Búsqueda y realización de las actividades interactivas propuestas en el blog de aula.</li> <li>- Elaboración de una pequeña encuesta que permita conocer el grado de satisfacción del blog del aula por parte del alumnado y profesorado.</li> </ul>

**Capturas de pantalla**

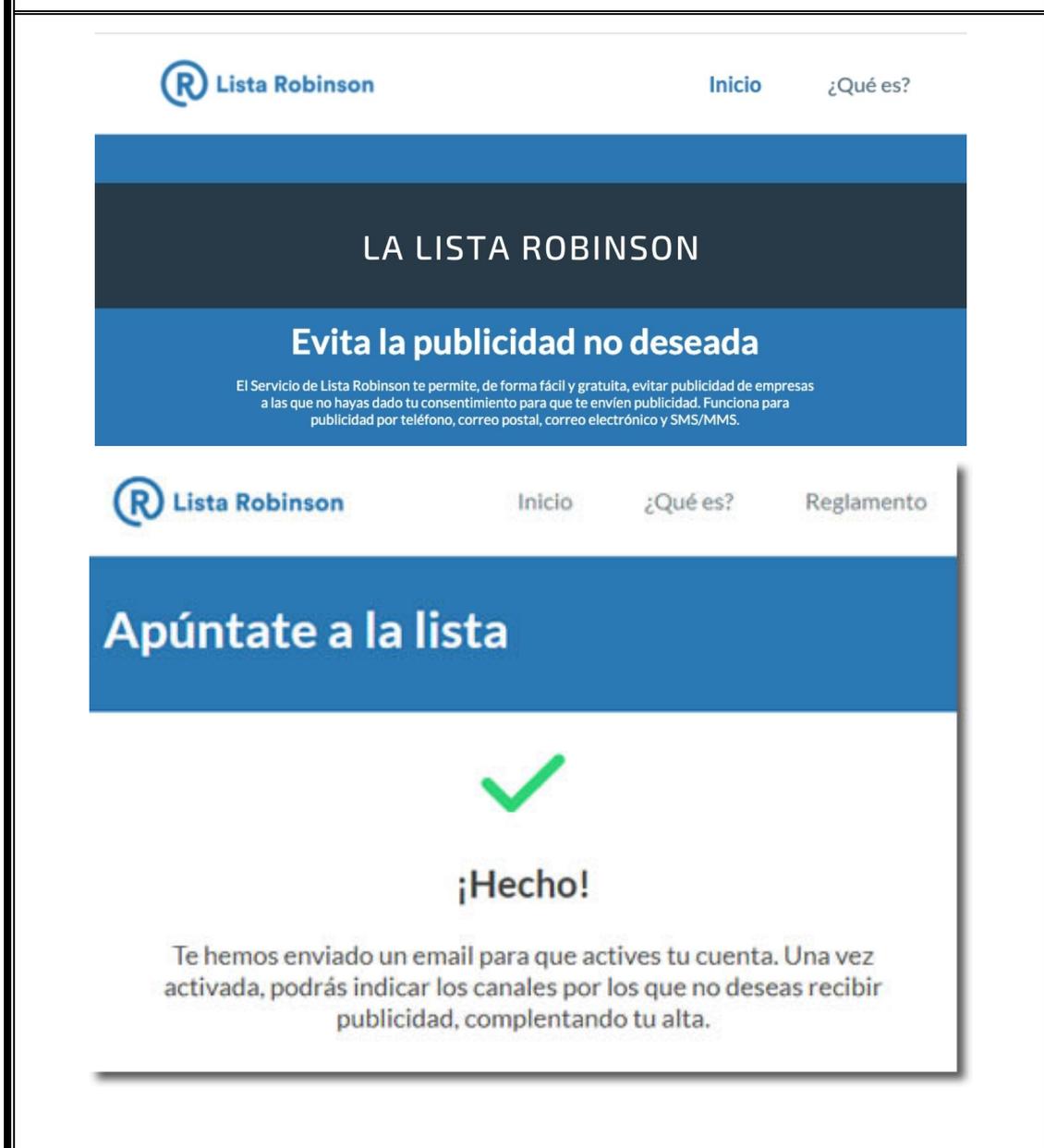


## FICHA DE ACTIVIDAD

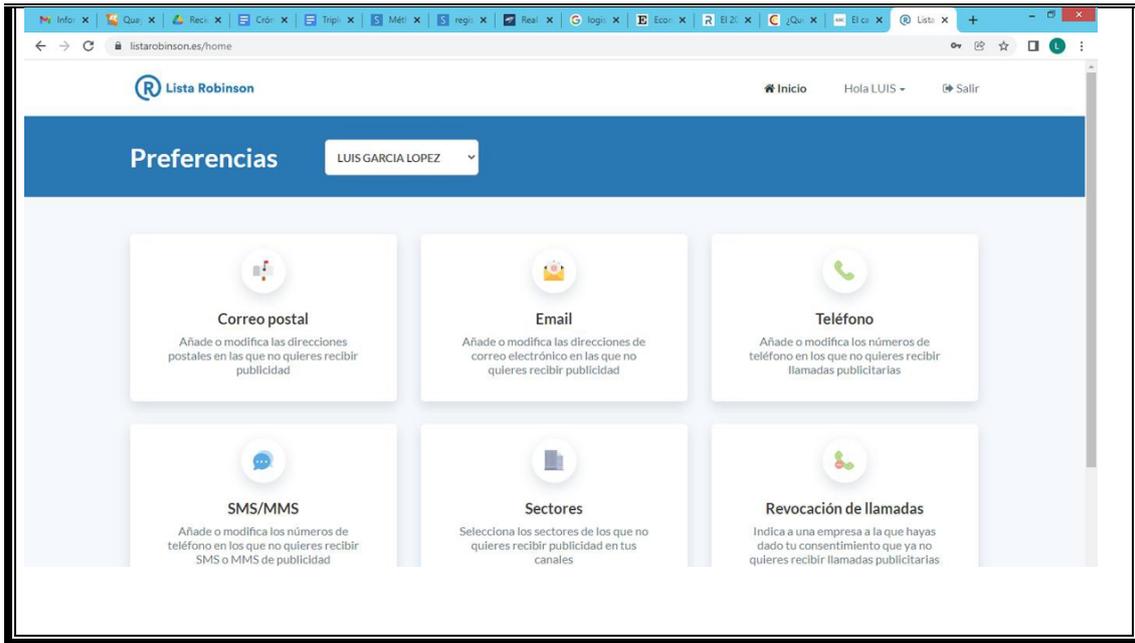
<b>Título</b>	Lista Robinson.
<b>Área</b>	Búsqueda y gestión de información y datos.
<b>Competencia digital</b>	Gestión de datos, información y contenidos digitales.
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Conocer el funcionamiento y función de la Lista Robinson.</li><li>- Familiarizarse con el ingreso de datos en un formulario online.</li><li>- Crear cuenta y darse de alta en la Lista Robinson.</li></ul>
<b>Contenidos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Página web.</li><li>- Formulario online.</li></ul>
<b>Recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ordenadores con conexión a internet.</li><li>- Dispositivos móviles con conexión a internet.</li></ul>
<b>Descripción de la actividad</b>	<p>Se pide a los alumnos que abran el navegador de Google Chrome y que escriban en el buscador las palabras “lista Robinson”.</p> <p>Se les avisa o recuerda que deben evitar los enlaces etiquetados como “anuncio” “patrocinado” o “publicidad” y que deben observar que el enlace debe estar directamente relacionado con la búsqueda. Evitando así, entrar en páginas de Facebook o artículos de periódicos que mencionen las palabras “lista Robinson”.</p> <p>Se les pide que pinchen con el botón izquierdo del ratón, una sola vez, en el título azul “Lista Robinson” tras comprobar que al colocar el cursor encima muestra una línea de subrayado.</p> <p>Una vez dentro, se dan a conocer la utilidad de dicha página y sus funciones.</p> <p>Se explica cómo y se pide a los alumnos que rellenen el formulario de datos y pinchen sobre el botón “apuntarse”.</p> <p>A continuación, los alumnos deberán abrir la cuenta de correo utilizada en el formulario, abrir el email de confirmación y pinchar en el enlace para activar la cuenta.</p> <p>Seguidamente, deberán abrir de nuevo la página web de la Lista Robinson y pinchar en el botón “acceder” donde se les pedirá que ingresen su DNI y contraseña.</p> <p>Una vez dentro de su cuenta individual, se les guiará por los distintos apartados y se les dará la oportunidad de elegir por</p>

	qué medios no quieren recibir publicidad y cómo deben dejarlo registrado.
<b>Vocabulario específico</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Buscador.</li> <li>- Password.</li> <li>- Captcha.</li> <li>- Spam.</li> </ul>
<b>Indicadores de logro</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Creación de una cuenta en la Lista Robinson.</li> <li>- Gestión de datos y preferencias dentro de la misma.</li> </ul>

### Capturas de pantalla



Dossier de actividades  
Seminario: "Mejora de la competencia digital en el alumnado adulto"  
CFIE León



## AREA 2: COMUNICACIÓN Y COLABORACIÓN

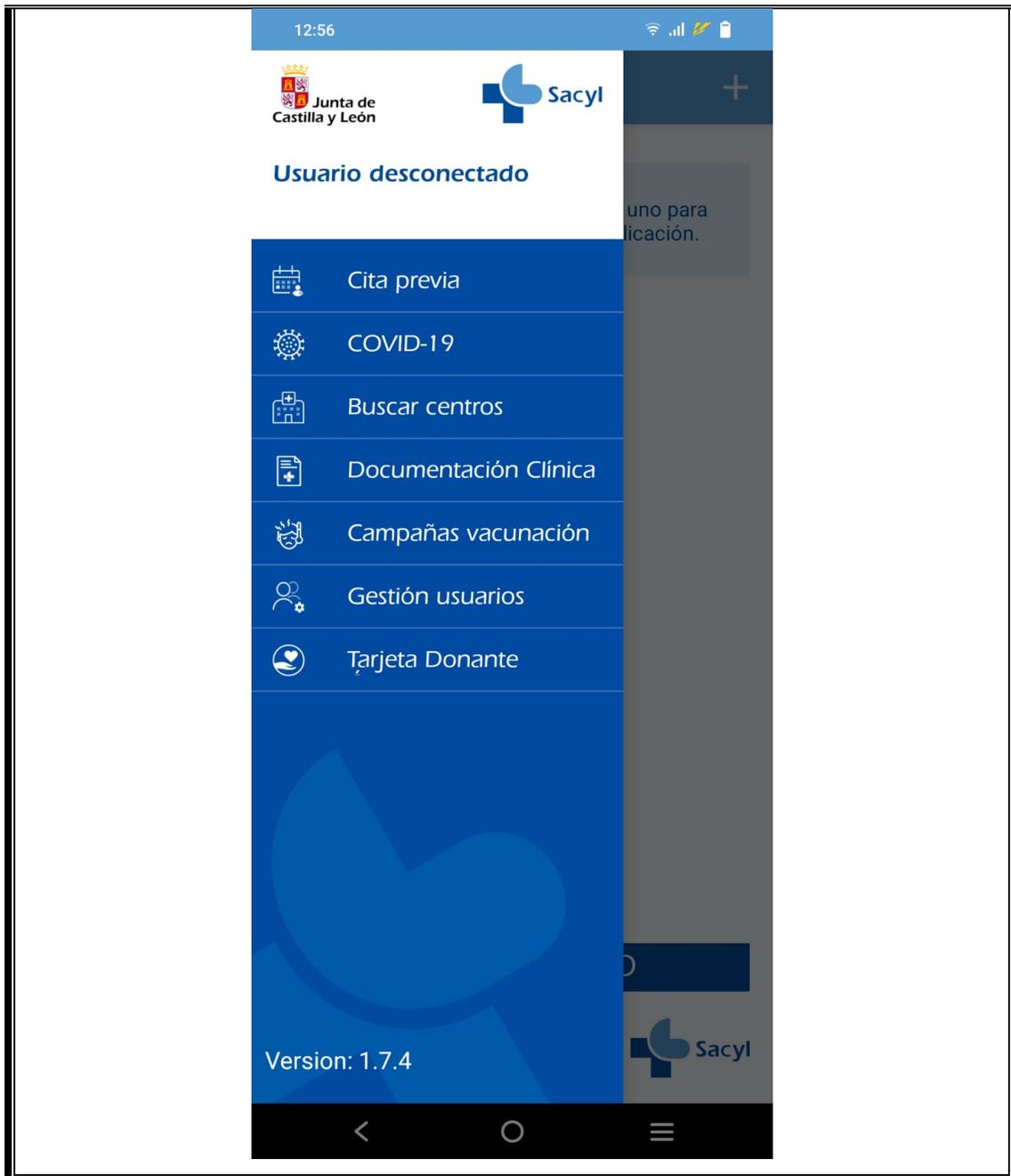
### FICHA DE ACTIVIDAD

<b>Título</b>	Uso de SACYL Conecta en el dispositivo móvil.
<b>Área</b>	Comunicación y colaboración.
<b>Competencia digital</b>	Participación ciudadana a través de las tecnologías digitales.
<b>Objetivos</b>	Conocer y familiarizarse con la app Sacyl Conecta. Utilizar de forma sistemática y en su vida real dicha app a través del teléfono móvil.
<b>Contenidos</b>	Descarga de la app en sus móviles, e introducción del usuario para darse de alta. Conocimiento de todos los recursos y servicios a los que pueden acceder a través de dicha app.
<b>Recursos</b>	Los dispositivos móviles propios de cada alumno. Acceso a Internet en sus móviles o con una red WiFi.
<b>Descripción de la actividad</b>	<p>Previamente a realizar la actividad como tal, se explica al alumnado la actividad que vamos a llevar a cabo y se les advierte de que ese día traigan sus dispositivos móviles y su tarjeta sanitaria.</p> <p>Al comenzar, lo primero será acudir al Play Store de sus móviles, buscar la app "Sacyl Conecta", descargarla en todos los dispositivos y abrirla.</p> <p>A continuación, tendremos que dar de alta a un usuario, con su primer apellido y su número CIP/CIPA que aparece en sus tarjetas sanitarias.</p> <p>A partir de ahí desplegaremos las opciones que aparecen en un menú a la izquierda e iremos viendo y explicando las opciones que hay. En la que más hincapié haremos será en la más útil y que más pueden utilizar que es en la opción de "Cita previa". Aprenderemos a escoger la cita, con qué profesional, qué día y qué hora.</p>
<b>Vocabulario específico</b>	Aplicación

	PlayStore Crear cuenta Usuario
<b>Indicadores de logro</b>	El alumno es capaz de instalar adecuadamente en su dispositivo la aplicación desde el Play Store. El alumno más o menos de forma independiente se da de alta como usuario en la app. El alumno maneja el uso de la cita previa con más o menos solvencia.

### Capturas de pantalla

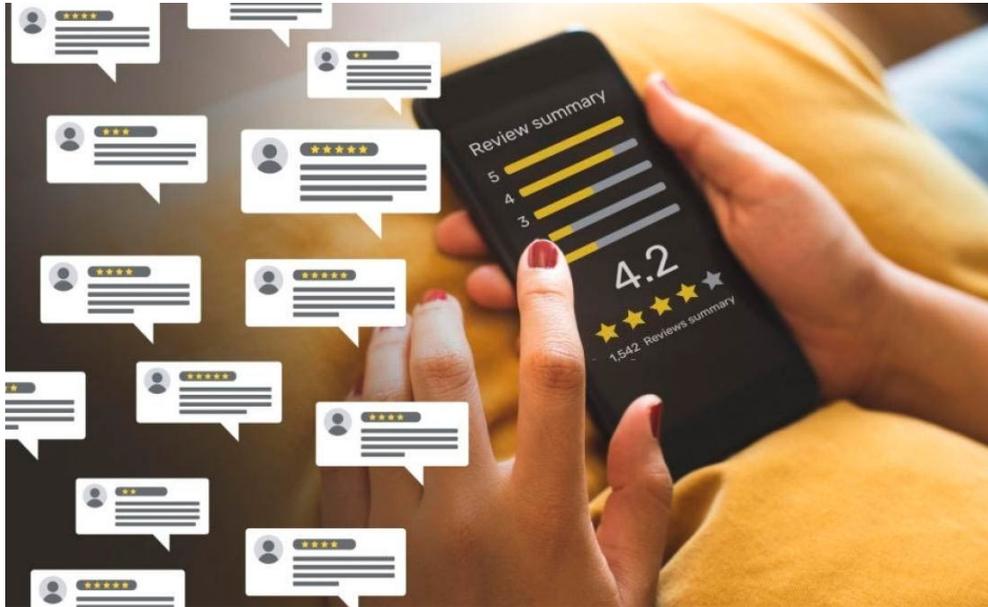




## FICHA DE ACTIVIDAD

<b>Título</b>	Escribir una reseña.
<b>Área</b>	Comunicación y colaboración.
<b>Competencia digital</b>	Interactuar a través de tecnologías digitales. Colaboración a través de las tecnologías digitales.
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer el uso, beneficios y riesgos de las reseñas en internet.</li> <li>- Distinguir el tipo de valoraciones online, su uso y funciones.</li> <li>- Escribir una reseña en internet.</li> <li>- Distinguir con criterio aquellas reseñas reales de las fraudulentas.</li> </ul>
<b>Contenidos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reseñas, opiniones, comentarios y estrellas en páginas web.</li> </ul>
<b>Recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ordenadores con conexión a internet.</li> <li>- Dispositivos móviles con conexión a internet.</li> <li>- Pantalla digital conectada al ordenador del docente.</li> </ul>
<b>Descripción de la actividad</b>	<p>En primer lugar, a través de la pantalla digital, se mostrará a los alumnos extractos de diversas reseñas encontradas en internet y se les pedirá que las comenten y valoren. A continuación, se les pedirá que intenten adivinar quién ha podido escribirlas y con qué fin.</p> <p>Después se les enseñará cómo acceder a las reseñas a través de Google, Google Maps, Facebook y Booking. Incidiendo en sus semejanzas y diferencias.</p> <p>Posteriormente, se les mostrará cómo escribir un comentario válido y útil en internet y cómo subirlo a la página web.</p> <p>Finalmente, se pedirá a los alumnos que realicen ellos sus propias reseñas reales. Se les animará a que realicen alguna reseña positiva de algún negocio de su localidad.</p>
<b>Vocabulario específico</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Likes.</li> <li>- Influencer.</li> <li>- Algoritmo de internet.</li> </ul>
<b>Indicadores de logro</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Consecución de una reseña útil en internet, señalando aspectos positivos y negativos, utilizando un lenguaje adecuado.</li> </ul>

### Capturas de pantalla



**43-kirov**

#### Electricista de autos a domicilio



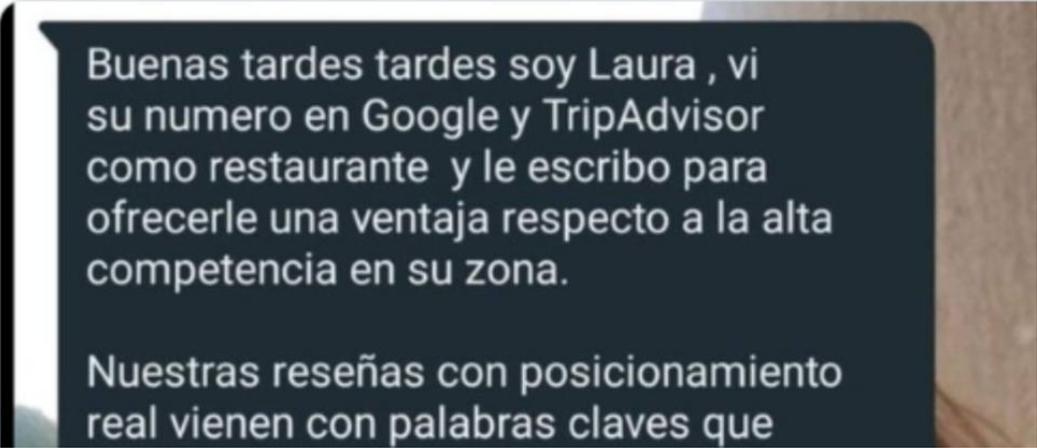
Pedí que arrancara el auto. El hombre llegó, hizo algo y el auto arrancó. Me cobró 20 dólares por nada, ya que había que acomodar solo un cable.



**Andrés**

Es una pena que usted mismo no haya podido arreglar la avería, ya que había que acomodar solo un cable.

¿Sabíais de esta práctica? Cada día me fío menos de las reseñas...



Buenas tardes tardes soy Laura , vi su numero en Google y TripAdvisor como restaurante y le escribo para ofrecerle una ventaja respecto a la alta competencia en su zona.

Nuestras reseñas con posicionamiento real vienen con palabras claves que

## AREA 3: CREACIÓN DE CONTENIDOS DIGITALES

### FICHA DE ACTIVIDAD

<b>Título</b>	Crear un documento en Microsoft Word.
<b>Área</b>	Creación de contenidos digitales.
<b>Competencia digital</b>	Desarrollo de contenidos.
<b>Objetivos</b>	<p>Profundizar en el conocimiento del teclado y en la posición de los dedos para escribir con soltura.</p> <p>Familiarizarse con el entorno de Microsoft Word y algunas de sus funcionalidades básicas.</p>
<b>Contenidos</b>	<p>Mecanografía.</p> <p>Funciones básicas de Microsoft Word: Ajustar párrafo; sombreadar en negrita, poner en cursiva y subrayar palabras; corregir errores ortográficos y/o gramaticales; e insertar una imagen dada.</p>
<b>Recursos</b>	Un ordenador para cada uno de los alumnos con Microsoft Word instalado.
<b>Descripción de la actividad</b>	<p>En un primer momento, se les pide a los alumnos que creen en el escritorio un documento de Microsoft Word (<i>click en botón derecho</i> → <i>nuevo</i> → <i>Documento de Microsoft Word</i>).</p> <p>Una vez creado el fichero, acceden a él y copian el texto que tienen proyectado en el proyector de la clase (ver captura).</p> <p>Una vez reproducido el texto, los alumnos tienen que ajustarlo con los mismos parámetros que el modelo: título de negrita y subrayado, y alineación centrada; sombreado en negrita y cursiva en algunas palabras y oraciones del texto; y estructuración por párrafos. Asimismo, si al tipografiar el texto el programa detecta errores ortográficos (subrayados en rojo) y/o gramaticales (subrayados en azul), el alumno ha de corregirlos pinchando en el botón derecho sobre dicho error.</p> <p>Cuando han acabado de mecanografiar el texto, los alumnos han de insertar una imagen proporcionada por el profesor y ajustar al texto como cuadrado (Menú <i>formato de imagen</i> →</p>

	<p><i>ajustar texto</i> → <i>cuadrado</i>) y colocarla en el texto igual que en el ejemplo.</p> <p>Por último, se muestran algunos atajos de teclado:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Control + N: Negrita.</li> <li>- Control + K: Cursiva.</li> <li>- Control + S: Subrayado.</li> <li>- Control + T: Centrar párrafo/texto.</li> <li>- Control + J: Justificar párrafo/texto.</li> </ul>
<p><b>Vocabulario específico</b></p>	<p>Mecanografía.</p> <p>Procesador de textos.</p> <p>Letras itálicas.</p> <p>Atajos de teclado.</p>
<p><b>Indicadores de logro</b></p>	<p>El alumno es capaz de crear un documento en blanco de Microsoft Word.</p> <p>El alumno mecanografía un texto según el modelo dado.</p> <p>El alumno sabe insertar una imagen y encuadrarla en el texto según el modelo dado.</p> <p>El alumno aplica atajos de teclado.</p>
<p><b>Capturas de pantalla</b></p>	
<p style="text-align: center;"><b><u>EL CAMINO DE SANTIAGO</u></b></p> <p><b>Camino de Santiago</b> es la denominación que tiene un conjunto de rutas de peregrinación cristiana de origen medieval que se dirigen a la tumba de Santiago el Mayor, situada en la catedral de Santiago de Compostela (Galicia, España).</p> <p>Históricamente se ha conocido como Camino de Santiago (hoy denominado “Camino de Santiago francés”) al itinerario principal que, partiendo de los Pirineos occidentales, recorre España hasta llegar a la ciudad gallega; no obstante, actualmente el término se utiliza para referirse a todas las rutas jacobeanas existentes.</p> <p>Según el recientemente fallecido Papa emérito Benedicto XVI, se trata de un “<i>camino sembrado de numerosas manifestaciones de fervor, de arrepentimiento, de hospitalidad, de arte y de cultura, que nos habla de manera elocuente de las raíces espirituales del Viejo Continente</i>”.</p> <p>El culto al apóstol se extendió pronto entre los cristianos peninsulares y fue proclamado por Alfonso II como patrón del reino de Asturias, convirtiéndose esta, la jacobea, en la última de las tres grandes peregrinaciones cristianas en aparecer.</p> <div style="text-align: right;">  </div>	

## FICHA DE ACTIVIDAD

<b>Título</b>	Uso de la herramienta I Love PDF.
<b>Área</b>	Creación de contenidos digitales.
<b>Competencia digital</b>	Integración y reelaboración de contenido digital.
<b>Objetivos</b>	Conocer las utilidades de la herramienta web I Love PDF. Unir y separar documentos.
<b>Contenidos</b>	Separación y unión de diversos documentos en pdf.
<b>Recursos</b>	Un ordenador para cada uno de los alumnos con conexión a internet
<b>Descripción de la actividad</b>	<p>En un primer momento, se les pide a los alumnos que accedan a la página web <a href="https://www.ilovepdf.com">https://www.ilovepdf.com</a>.</p> <p>Una vez dentro, se les pide que accedan a la opción “Dividir pdf” y seleccionen el archivo denominado “<a href="#">Documento 1.pdf</a>” que tienen en el escritorio del ordenador y, en la opción “Extraer páginas”, extraigan la página 1 (portada). Una vez está extraída, han de guardarla en el escritorio del ordenador con el nombre Portada documento 1.pdf.</p> <p>Una vez han extraído la portada, volverán atrás o volverán a entrar en la página de I Love PDF y seleccionarán la opción “Unir pdf”. En primer lugar, seleccionarán el documento “Portada documento 1” y pulsarán en el símbolo de + para añadir otro documento denominado “<a href="#">Documento 2.pdf</a>”. Una vez seleccionados los dos documentos, deberán poner “Portada documento 1” delante de “Documento 2” a modo de portada, y guardar el fichero como “Documento 2 con portada.pdf” en el escritorio del ordenador.</p>
<b>Vocabulario específico</b>	Separar y unir varios documentos.
<b>Indicadores de logro</b>	<p>El alumno es capaz de extraer una o varias páginas de un documento pdf.</p> <p>El alumno sabe unir dos o más documentos en pdf.</p>
<b>Capturas de pantalla</b>	

The screenshot displays the iLovePDF website interface. At the top left is the logo 'I Love PDF' with the tagline 'TODAS LAS HERRAMIENTAS PDF'. At the top right, it says 'iLovePDF | Herramientas PDF online gratis' and 'ilovepdf.com'. The main heading is 'Herramientas online para amantes de los PDF', followed by a sub-heading: 'Herramientas online y completamente gratuitas para unir PDF, separar PDF, comprimir PDF, convertir documentos Office a PDF, PDF a JPG y JPG a PDF. No se necesita instalación.' Below this is a grid of 16 tool cards, each with an icon, a title, and a brief description of the tool's function.

<b>Unir PDF</b> Une PDFs y ponlos en el orden que prefieras. ¡Rápido y fácil!	<b>Dividir PDF</b> Extrae una o varias páginas de tu PDF o convierte cada página del PDF en un archivo PDF independiente.	<b>Comprimir PDF</b> Consigue que tu documento PDF pese menos y, al mismo tiempo, mantener la máxima calidad posible. Optimiza tus archivos PDF.	<b>PDF a Word</b> Convierte fácilmente tus archivos PDF a DOCX de WORD editables.
<b>PDF a Powerpoint</b> Convierte tus archivos PDF a presentaciones PPTX de POWERPOINT.	<b>PDF a Excel</b> Extrae directamente datos de PDF a Excel en pocos segundos.	<b>Word a PDF</b> Convierte tus documentos WORD a PDF con la máxima calidad y exactamente igual que el archivo DOC o DOCX original.	<b>Powerpoint a PDF</b> Convierte tus presentaciones POWERPOINT a PDF con la máxima calidad y exactamente igual que el archivo PPT o PPTX original.
<b>Excel a PDF</b> Convierte tus tablas EXCEL a PDF con las columnas ajustadas al ancho de la página. Vertical u horizontal, tu escoges la orientación.	<b>Editar PDF</b> Añadir texto, imágenes, formas o anotaciones a mano en el documento PDF. Editar el tamaño, fuente y color del contenido añadido.	<b>PDF a JPG</b> Extrae todas las imágenes que están dentro de un PDF o convierte cada página en una imagen JPG.	<b>JPG a PDF</b> Convierte tus imágenes JPG a PDF. Ajusta la orientación y los márgenes.
<b>Firmar PDF</b> Firma tu mismo o solicita firmas electrónicas de otros.	<b>Marca de agua</b> Elige una imagen o texto para insertarlo encima de un PDF. Elige	<b>Rotar PDF</b> Rota tus PDF como quieras. Rota muchos documentos PDF a la vez.	<b>HTML a PDF</b> Convierte páginas web de HTML a PDF. Copia y pega la dirección de

## AREA 4: SEGURIDAD

### FICHA DE ACTIVIDAD

<b>Título</b>	Creando contraseñas seguras.
<b>Área</b>	Seguridad.
<b>Competencia digital</b>	Protección de datos personales y privacidad.
<b>Objetivos</b>	Valorar la robustez de nuestras contraseñas. Crear una contraseña robusta y segura.
<b>Contenidos</b>	Robustez de una contraseña. Hacking.
<b>Recursos</b>	Un ordenador con conexión a internet.
<b>Descripción de la actividad</b>	<p>En un primer momento, se les explica a los alumnos cuáles son las recomendaciones que da la <a href="#">OSI (Oficina de Seguridad del Internauta)</a> para crear una contraseña robusta y segura, que sea difícil de averiguar por los hackers.</p> <p>Una vez visto el contenido de la OSI, accedemos a la página segura del comprobador de contraseñas de Kaspersky: <a href="https://password.kaspersky.com">https://password.kaspersky.com</a></p> <p>En esta web, los alumnos podrán escribir sus contraseñas y valorar si son seguras o no. En clave de humor, la página web les indicará el resultado, añadiendo algunos datos de interés.</p> <p>Al final de la sesión, cada alumno tiene que haber construido, al menos, una contraseña segura que pueda utilizar en sus dispositivos y servicios de correo electrónico, redes sociales, etc., siendo lo deseable encontrar una contraseña segura diferente para cada uno de estos ámbitos.</p>
<b>Vocabulario específico</b>	Robustez. Caracteres alfanuméricos y caracteres especiales.
<b>Indicadores de logro</b>	El alumno comprueba si las contraseñas que emplea en su día a día son seguras.

El alumno crea, al menos, una contraseña segura que puede emplear en su día a día.

### Capturas de pantalla

The screenshot shows the Kaspersky Password Checker website. At the top left is the logo and text "kaspersky password checker". At the top right are the flags for Spain and "ES" with a dropdown arrow, and a link for "FAQ". Below the header is a password input field containing seven dots. To the right of the field are icons for a key and an eye. Below the field is a red progress bar. A red-bordered box contains a red 'X' icon and the text "¡Hace tiempo que deberías haber cambiado la contraseña!". Below this are two bullet points: "• Malas noticias" and "• Esta contraseña ha aparecido 10 veces en una base de datos de contraseñas filtradas." Below the box is a red progress bar.

• Malas noticias  
⚠ Palabras de uso frecuente

• Esta contraseña ha aparecido 10 veces en una base de datos de contraseñas filtradas.

The screenshot shows the Kaspersky Password Checker website. At the top left is the logo and text "kaspersky password checker". At the top right are the flags for Spain and "ES" with a dropdown arrow, and a link for "FAQ". Below the header is a password input field containing 15 dots. To the right of the field are icons for a key and an eye. Below the field is a multi-colored progress bar (red, orange, yellow, green, blue). A green-bordered box contains a green checkmark icon and the text "¡Buena contraseña!". Below this are two bullet points: "• Tu contraseña es resistente al pirateo." and "• Tu contraseña no aparece en ninguna base de datos de contraseñas filtradas." Below the box is a green progress bar.

• Tu contraseña es resistente al pirateo.

• Tu contraseña no aparece en ninguna base de datos de contraseñas filtradas.

Tu contraseña puede ser descifrada con un ordenador común en...

10000+ siglos

## FICHA DE ACTIVIDAD

<b>Título</b>	Protección de dispositivos.
<b>Área</b>	Seguridad.
<b>Competencia digital</b>	Protección de dispositivos.
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar los riesgos asociados al uso de las tecnologías.</li> <li>- Conocer estrategias para evitar dichos riesgos.</li> <li>- Tener una actitud positiva y realista hacia el uso de la tecnología.</li> <li>- Conocer el valor del móvil más allá de su precio de compra.</li> </ul>
<b>Contenidos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tipos de virus y formas de contaminar el dispositivo.</li> <li>- Programas antivirus.</li> <li>- Apps contra pérdida o robo del móvil.</li> </ul>
<b>Recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ordenadores con conexión a internet.</li> <li>- Dispositivos móviles con conexión a internet.</li> <li>- Pantalla digital conectada al ordenador del docente.</li> </ul>
<b>Descripción de la actividad</b>	<p>Esta actividad se dividirá en dos bloques: protección del ordenador y protección del móvil.</p> <p>Respecto a la protección del ordenador, se advertirá a los alumnos de la existencia de virus o malware, cómo identificarlos y cómo evitar su expansión.</p> <p>Además, se recomendará el uso de antivirus y a través de la pantalla digital, se mostrará a los alumnos cómo comprarlo, descargarlo y ejecutarlo en el ordenador.</p> <p>Respecto a la protección de teléfono móvil, se explicará la función de la ubicación, sus beneficios y riesgos.</p> <p>Se dará a conocer la herramienta de Google para Android llamada “Encontrar mi dispositivo”.</p> <p>A continuación, se explicará qué es el identificador único del móvil, llamado IMEI y cómo conocerlo:</p> <p>Se pedirá a los alumnos que abran el teclado de su teléfono para hacer una llamada y marquen <b>*#06#</b> (asterisco-almojadilla – cero- seis- almojadilla.) Comprobarán que en su pantalla aparecen uno o dos números IMEI y se les pedirá a los alumnos que lo anoten. Ya que será una información muy útil para aportar al notificar a la operadora</p>

	y compañía telefónica en caso de haber perdido o sufrido un robo del móvil.
<b>Vocabulario específico</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cookies.</li> <li>- Spam.</li> <li>- IMEI</li> <li>- App.</li> <li>- Malware.</li> <li>- Phishing.</li> </ul>
<b>Indicadores de logro</b>	El docente podrá comprobar el grado de consecución de los objetivos de la actividad en base a las preguntas y comentarios de los alumnos. Así como del correcto uso de las aplicaciones o antivirus.

**Capturas de pantalla**

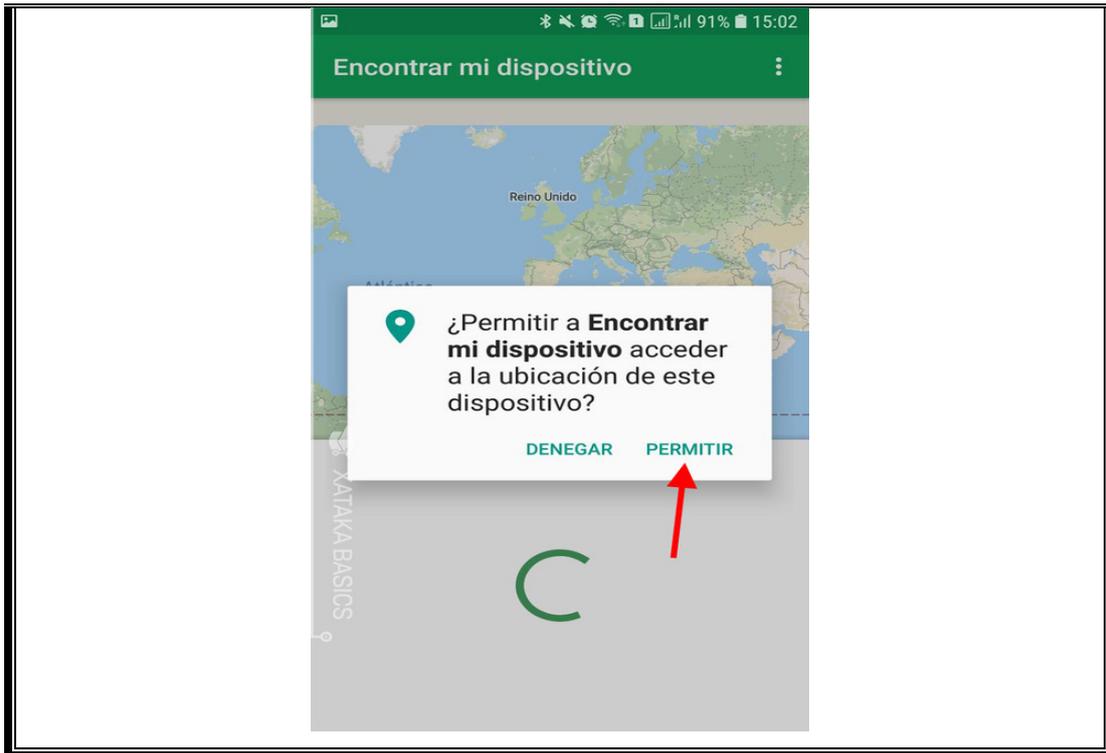


Experiencia

**SENIOR**

EL ANTIVIRUS  
ES NECESARIO  
PERO,

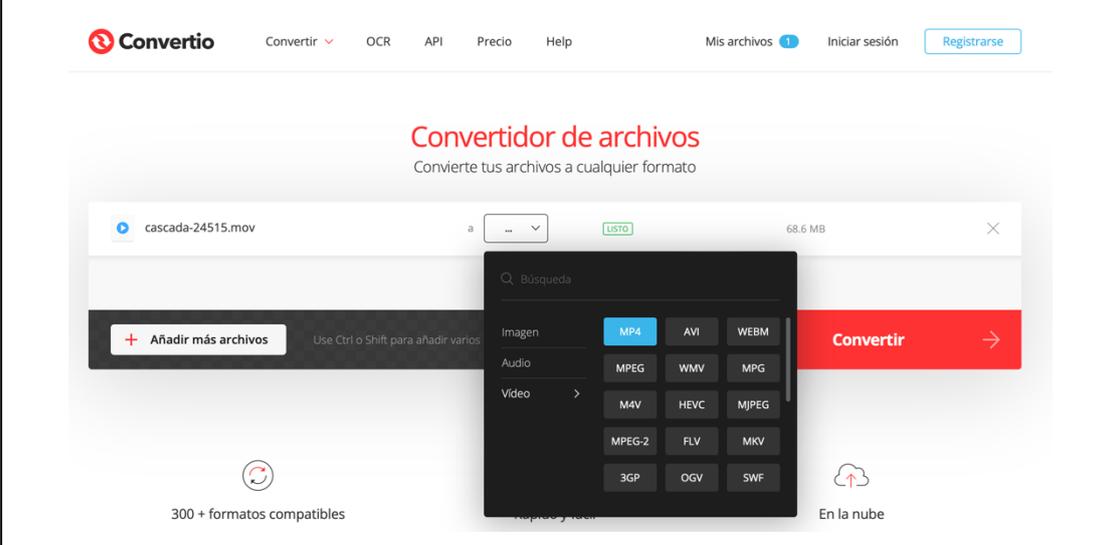
¿lo tienes  
funcionando?



## AREA 5: RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

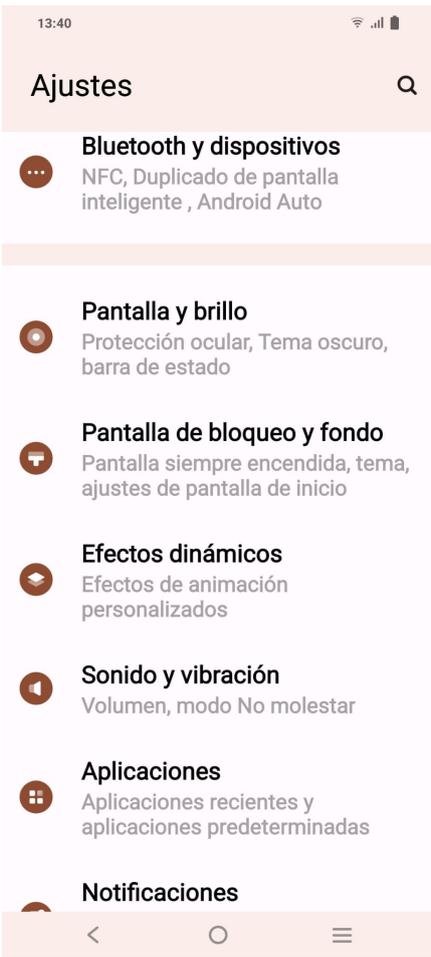
### FICHA DE ACTIVIDAD

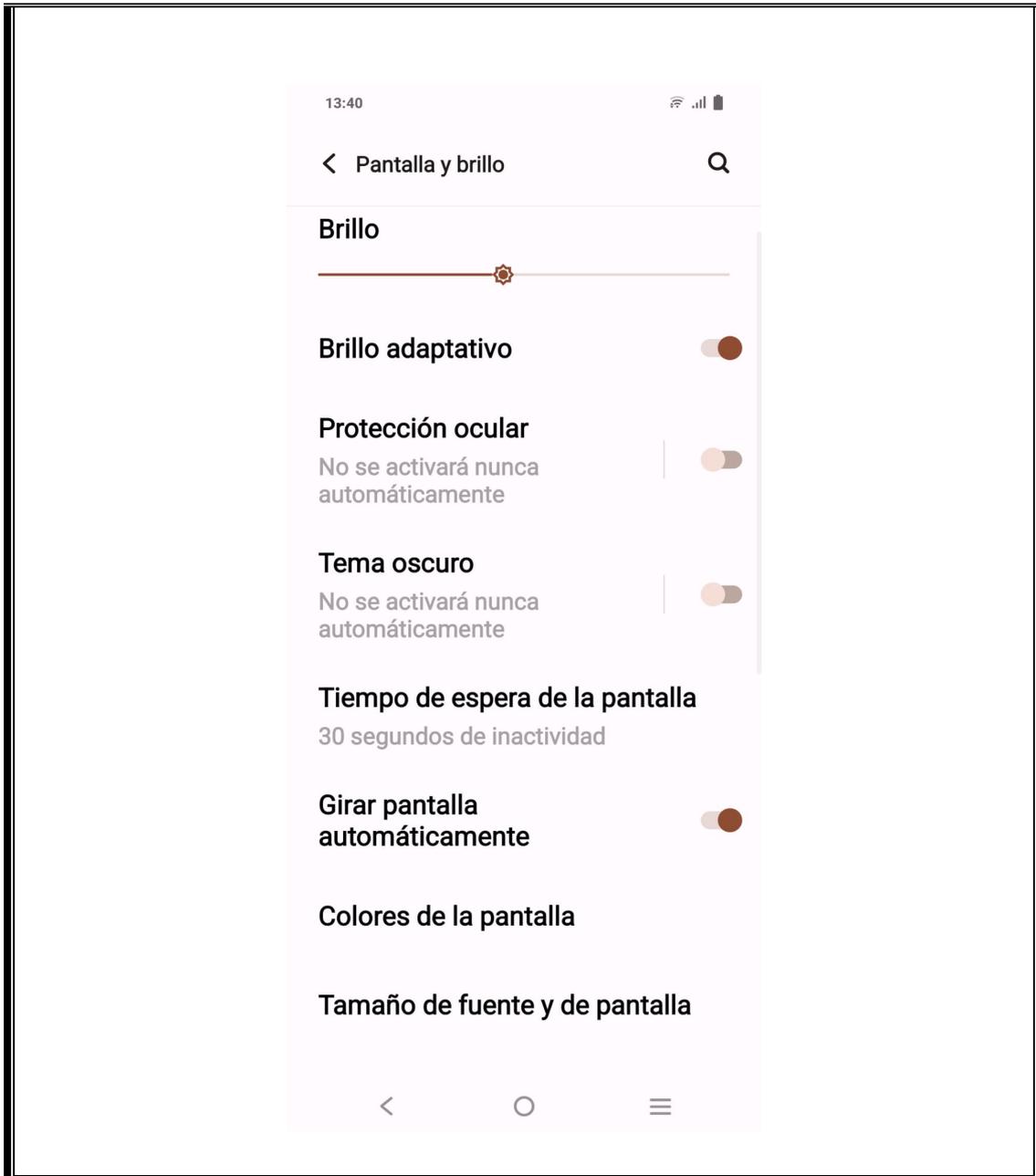
<b>Título</b>	Cambiar el formato a un archivo de vídeo.
<b>Área</b>	Resolución de problemas.
<b>Competencia digital</b>	Identificación de necesidades y respuestas digitales.
<b>Objetivos</b>	Convertir un archivo de un formato a otro.
<b>Contenidos</b>	Formato y extensión de los archivos. Principales extensiones de ficheros de vídeo. Convertidor de formatos.
<b>Recursos</b>	Un ordenador con conexión a internet.
<b>Descripción de la actividad</b>	<p>En un primer momento, se les explica a los alumnos que, dependiendo de la extensión de los archivos, estos pueden ser incompatibles con determinados programas (aunque sean programas, a priori, para trabajar con ese formato). Se hace un repaso de los principales formatos y extensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Documentos: docx, odt, pdf.</li> <li>- Hojas de cálculo: xlsx, csv.</li> <li>- Sonido: mp3, wav</li> <li>- Video: mp4, mpg, avi, mov</li> </ul> <p>Una vez repasado esto, se les pide que descarguen el siguiente vídeo con la extensión *.mov de este <a href="#">ENLACE</a>.</p> <p>Una vez descargado, accederemos a una herramienta online segura para convertir toda clase de archivos: <a href="https://convertido.co">https://convertido.co</a>. Allí seleccionarán el formato de entrada (MOV) y de salida (MP4) y, posteriormente, subirán el archivo que acaban de descargar. Una vez convertido, podrán descargarlo en el nuevo formato.</p> <p>Por último, se les explica que, en el caso de archivos de más de 100mb, tienen que registrarse, y que es fácil que un vídeo tenga más de 100mb; sin embargo, una fotografía, un documento o un archivo de audio suele tener menos “peso”.</p>
<b>Vocabulario específico</b>	Formatos y extensiones.

	Convertidor de formatos de ficheros.
<b>Indicadores de logro</b>	<p>El alumno comprende que no todos los formatos de archivos son compatibles con determinadas herramientas destinadas a ello.</p> <p>El alumno sube el fichero a convertir y descarga el fichero convertido.</p> <p>El alumno convierte un archivo *.mov en *.mp4.</p>
<b>Capturas de pantalla</b>	
 <p>The screenshot displays the Convertio website's file conversion interface. At the top, the navigation bar includes the Convertio logo, a 'Convertir' dropdown menu, and links for 'OCR', 'API', 'Precio', and 'Help'. On the right, it shows 'Mis archivos' with a '1' indicator, 'Iniciar sesión', and a 'Registrarse' button. The main heading is 'Convertidor de archivos' with the subtitle 'Convierte tus archivos a cualquier formato'. A file named 'cascada-24515.mov' (68.6 MB) is uploaded and marked as 'LISTO'. A dropdown menu is open, showing conversion options for 'Imagen', 'Audio', and 'Video'. The 'MP4' option is selected under the 'Video' category. A red 'Convertir' button is visible on the right. At the bottom, it states '300 + formatos compatibles' and 'En la nube'.</p>	

## FICHA DE ACTIVIDAD

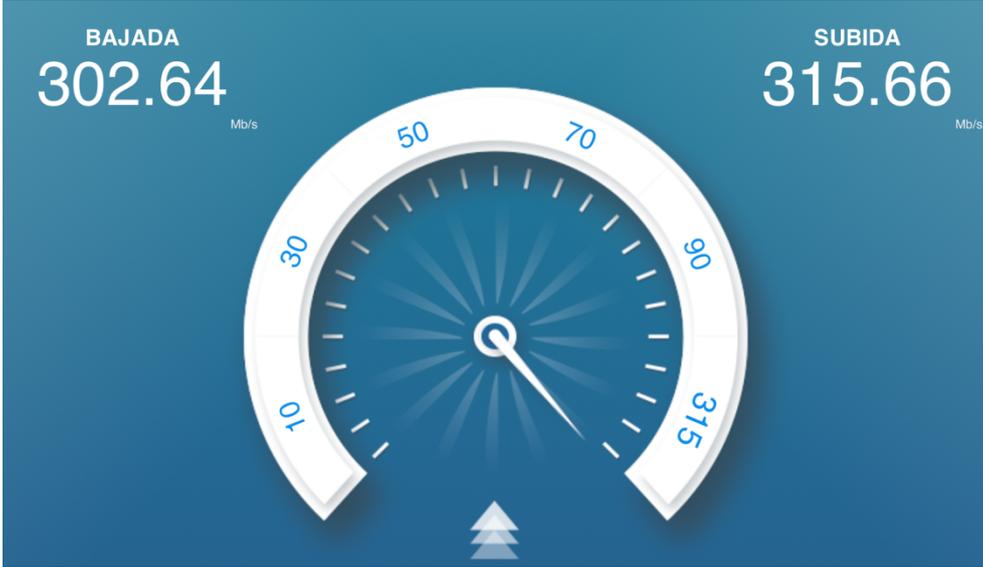
<b>Título</b>	Manejo de la opción "Ajustes" del teléfono móvil.
<b>Área</b>	Resolución de problemas.
<b>Competencia digital</b>	Resolución de problemas técnicos.
<b>Objetivos</b>	<p>Conocer el icono y la opción de "Ajustes" en su teléfono móvil.</p> <p>Saber acceder a esta opción y buscar si existe la herramienta adecuada dentro de "Ajustes", para solucionar cualquier problema que les pueda surgir en su dispositivo.</p> <p>Familiarizarse con todas las opciones del funcionamiento interno de su móvil que ofrece la opción "Ajustes".</p>
<b>Contenidos</b>	<p>Opciones que existen dentro de la herramienta de "Ajustes", que a menudo son diferentes dependiendo del teléfono móvil.</p> <p>Uso de esta herramienta cuando les surge un problema en su día a día con su dispositivo: el brillo de la pantalla, el sonido, el tamaño de la fuente, el acceso a la red móvil, las aplicaciones que tienen instaladas...</p>
<b>Recursos</b>	Los dispositivos móviles propios de cada alumno.
<b>Descripción de la actividad</b>	<p>Previamente a realizar la actividad como tal, se explica al alumnado la actividad que vamos a llevar a cabo y se les advierte de que ese día traigan sus dispositivos móviles.</p> <p>Al comenzar, lo primero será buscar la herramienta de "Ajustes" en sus dispositivos móviles y que se familiaricen con el icono y con donde se encuentra en cada teléfono móvil.</p> <p>A continuación, buscaremos opciones básicas como: Pantalla y brillo, Sonido y vibración, Pantalla de bloqueo y fondo, Notificaciones etc., e iremos entrando en cada una de ellas y veremos que se puede hacer. Nos daremos cuenta de que cada dispositivo es diferente, por lo que cada uno deberá conocer el suyo propio.</p> <p>Después veremos que sin entrar en la herramienta "Ajustes", hay muchas opciones muy útiles que se pueden usar con el desplegable de la parte superior de nuestro teléfono móvil.</p> <p>A partir de ahí, propondré ejercicios como: Cambia el tono de llamada de tu teléfono, pon el giro de pantalla automático, aumentar el tamaño de fuente...</p>

	<p>Lo interesante es que cuando les surja un problema con su pantalla o con el sonido sepan solucionarlo de forma independiente acudiendo a la herramienta "Ajustes"</p>
<p><b>Vocabulario específico</b></p>	<p>Ajustes                  Tema de pantalla                  Modo avión                  Modo silencio</p>
<p><b>Indicadores de logro</b></p>	<p>El alumno es capaz de reconocer el icono de ajustes y encontrar la herramienta en su dispositivo.</p> <p>El alumno más o menos de forma independiente puede realizar las tareas propuestas.</p> <p>El alumno es capaz de darse cuenta de lo que puede modificar de su teléfono cuando le surjan esos pequeños problemas.</p>
<p><b>Capturas de pantalla</b></p>	
	



## FICHA DE ACTIVIDAD

<b>Título</b>	Comprobar la velocidad de la conexión a Internet.
<b>Área</b>	Resolución de problemas.
<b>Competencia digital</b>	Resolución de problemas técnicos.
<b>Objetivos</b>	<p>Conocer la velocidad de conexión a internet del lugar desde el que te conectas.</p> <p>Hacer cambios para mejorar la conexión.</p>
<b>Contenidos</b>	<p>Velocidad de conexión.</p> <p>Conocer las causas (externas e internas) de por qué la velocidad de internet puede estar ralentizada.</p>
<b>Recursos</b>	Un ordenador con conexión a internet.
<b>Descripción de la actividad</b>	<p>En un primer momento, se les explica a los alumnos que cuando la conexión a internet está ralentizada, puede deberse, sobre todo, a cuatro factores:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El equipo que utilizamos está obsoleto.</li> <li>- La colocación del router en caso de emplear wi-fi.</li> <li>- El servicio de red que nos están dando falla.</li> <li>- Hay más gente conectada a nuestra red.</li> </ul> <p>Se les pide a los alumnos que accedan a la página web segura <a href="https://testdevelocidad.es">https://testdevelocidad.es</a> y hacer click en “Iniciar test de velocidad”, seleccionado el proveedor o compañía con la que tenemos contratado el servicio de Internet.</p> <p>En el aula, los alumnos comprobarán que, a pesar de emplear la misma conexión, no todos tendrán los mismos resultados en el test de velocidad. Debatiremos los factores por lo que esto ocurre (probablemente por los ordenadores).</p> <p>Además, se aprovechará esta actividad para explicar a los alumnos por qué les salen resultados de dos tipos de velocidad: de bajada (a la que se descargan datos y llega la información a nosotros desde internet) y de subida (la que envías información a Internet desde tu ordenador).</p>
<b>Vocabulario específico</b>	<p>Velocidad de conexión.</p> <p>Velocidad de bajada y velocidad de subida.</p> <p>Megas por segundo (Mb/s).</p> <p>Router.</p>

	Fibra y ADSL.
<b>Indicadores de logro</b>	<p>El alumno comprende qué factores pueden afectar a la velocidad de conexión.</p> <p>El alumno testea la velocidad de conexión.</p> <p>El alumno entiende qué es la velocidad de bajada y la velocidad de subida.</p>
<b>Capturas de pantalla</b>	
 <p>The screenshot shows a speed test interface with a central speedometer. The speedometer has a white needle pointing to approximately 315.66 on a scale from 0 to 315. The scale is marked with 10, 30, 50, 70, 90, and 315. Above the speedometer, the download speed is displayed as 'BAJADA 302.64 Mb/s' and the upload speed as 'SUBIDA 315.66 Mb/s'. The background is a dark blue gradient.</p>	