

BIENVENIDOS ESTIMADOS APRENDICES AL CONOCIMIENTO DE LA MADERA Y SU MAQUINARIA.

Mi nombre se instructor maderas Javier octubre/ noviembre 2020

Enviamos un fuerte y caluroso saludo de parte de el

Equipo Sena Centro de Tecnologías para la Construcción y a Madera.

Pedimos guardar todos los documentos enviados, serán pedidos a la entrada del taller de carpintería, gracias.

Carrera técnica Curso: **OPERARIO** Manejo de Maquinaria para el trabajo de la Madera

Competencia para desarrollar:

UTILIZAR HERRAMIENTAS INFORMÁTICAS DE ACUERDO CON LAS NECESIDADES DE MANEJO DE INFORMACIÓN.

A) MANIPULAR HERRAMIENTAS TIC, DE ACUERDO CON LOS PROCEDIMIENTOS, MANUALES Y PROTOCOLOS ESTABLECIDOS.

Parte 1

Sentarte frente al teclado

Siéntate con buena postura. A fin de evitar la presión en las manos, espalda, cuello y otras articulaciones, debes sentarte frente al teclado con buena postura. Siéntate ligeramente reclinado en tu asiento, dejando que la silla le dé apoyo a tu zona lumbar. Idealmente, tus codos deben estar en ángulo ligeramente hacia abajo para promover la circulación. Tus pies deben estar plantados firmemente en el suelo.

Los escritorios de pie se están volviendo cada vez más populares, pero un escritorio inadecuado puede promover la mala postura. Tu escritorio de pie debe estar al nivel del codo o ligeramente debajo. Tu monitor debe estar al nivel del ojo para evitar que te encorves y debe estar a alrededor de 60 cm (2 pies) de tus ojos.







2 Centra el teclado. Al teclear, la barra de espacio de tu teclado debe estar centrada hacia tu cuerpo. Esto ayudará a evitar que tengas que rotar para alcanzar las teclas.

3 Evita apoyar las palmas o muñecas. Tus manos deben flotar por encima de las teclas al teclear. Esto te ayudará a alcanzar las teclas moviendo las manos en lugar de estirando los dedos. Apoyar las palmas o muñecas en la parte delantera del teclado y estirar los dedos promueve el síndrome del túnel carpiano.

4 Usa un toque suave. La mayoría de teclados son bastante sensibles y no necesitan mucha presión para que la tecla se registre. Golpetear ligeramente las teclas te ayudará a mantener los dedos activos y mejorará tu velocidad. Mantén las muñecas rectas al teclear. Torcer las muñecas puede ocasionar incomodidad y tensión innecesaria.

5 Relaja las manos cuando no estés tecleando. Cuando no estés tecleando activamente, apoya las manos. Mantener las manos tensas cuando no estés tecleando puede incrementar la rigidez y el dolor muscular más adelante



Parte 2 Aprender a teclear

1 **Abre un procesador de texto.** Casi todas las computadoras tienen un procesador de texto instalado. Incluso un editor de texto básico como el Bloc de Notas funcionará. Esto te permitirá ver lo que tecleas mientras prácticas.

2 Encuentra la posición de inicio. La posición de inicio es donde tus manos están cuando comienzas a teclear y a donde tus dedos regresan después de presionar una tecla. La mayoría de teclados tiene protuberancias elevadas en las teclas F y J. Estas indican dónde se colocan los dedos índices.



Arquea ligeramente los dedos y colócalos en las teclas que se encuentran junto a F y J.

Tu meñique izquierdo debe estar sobre A, tu anular izquierdo sobre S y tu dedo medio izquierdo sobre D.

Tu meñique derecho debe estar sobre ;, tu anular derecho sobre L y tu dedo medio derecho sobre K.

Tus dedos pulgares deben estar sobre la barra de espacio.



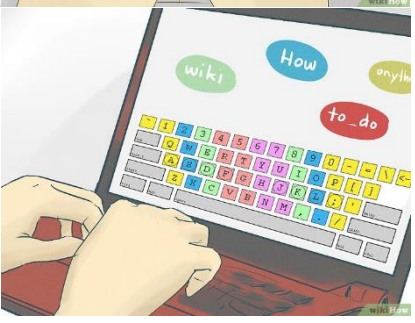
3 Practica teclear las teclas de inicio. Acostúmbrate a presionar cada tecla con su dedo correspondiente. Memoriza la tecla sobre la que está cada dedo mediante repeticiones. Quieres que las teclas de inicio se queden grabadas permanentemente en tu memoria, así que la repetición es esencial.

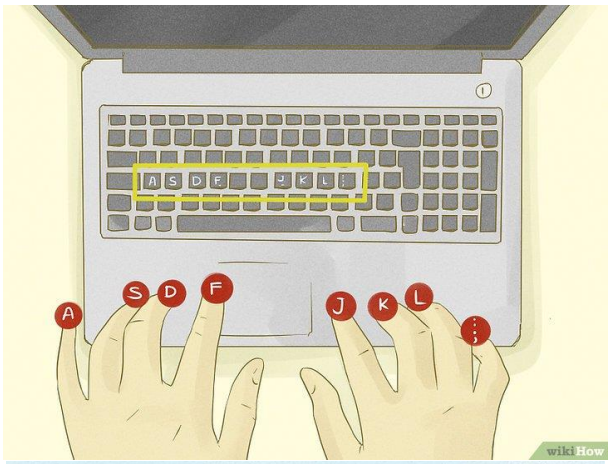


4 Usa la tecla Bloq Mayús para escribir las letras de inicio en mayúscula. Puedes escribir las letras en mayúscula sujetando la tecla Bloq Mayús cuando presiones la tecla de la letra que deseas. Usa tu dedo meñique para presionar y sostener la tecla Bloq Mayús usando la mano que no esté presionando la letra y luego presiona la letra que quieres escribir en mayúscula.



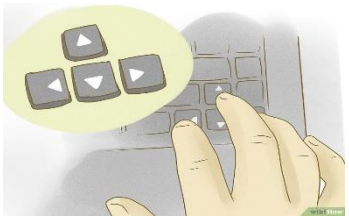
5 Extiéndete a las teclas que rodean a las teclas de inicio. Una vez que hayas dominado las teclas de inicio, puedes comenzar a extenderte a las otras teclas en el teclado. Usa los mismos ejercicios de repetición para memorizar las ubicaciones de las otras teclas. Usa el dedo más cercano para alcanzar la tecla. Si mantienes las muñecas elevadas, podrás presionar fácilmente las teclas que estén ligeramente fuera de tu alcance. ***6*** **Practica teclear oraciones básicas.** Ahora que puedes alcanzar la mayoría de las teclas sin mirar, es momento de comenzar a teclear oraciones. Intenta transcribir algo más en tu pantalla sin mirar al teclado. Oraciones como "El veloz murciélago hindú comía feliz cardillo y kiwi. La cigüeña tocaba el saxofón detrás del palenque de paja" contienen todas las letras del alfabeto, lo que te permite practicar con todas las teclas. ***7*** Aprende las posiciones de la puntuación y los símbolos. Los signos de puntuación como ., ; y " están ubicados al lado derecho del teclado. Puedes alcanzar estas teclas usando tu dedo meñique derecho. Muchos símbolos necesitan que la tecla Mayús esté presionada para poder teclearlos. Los símbolos están ubicados sobre cada una de las teclas de números que recorren la parte superior del teclado. Necesitarás tener la tecla Mayús presionada para poder teclearlos. ***8*** Enfócate más en la precisión que en la velocidad. Si bien teclear rápidamente puede ser útil, no tendrá importancia si cometes muchos errores. La velocidad vendrá con la práctica, así que enfoca todos tus esfuerzos en evitar los errores. Estarás tecleando más rápido antes de que te des cuenta. Revisa esta guía para más consejos sobre aprender a teclear. 9 **Encuentra un juego o programa que enseñe habilidades de tecleado.** Hay muchos programas y juegos para todas las edades que enseñan habilidades de tecleado a través de ejercicios y juegos. Estos pueden hacer que la práctica de tecleado sea más divertida y pueden hacer mucho por tu precisión y velocidad.



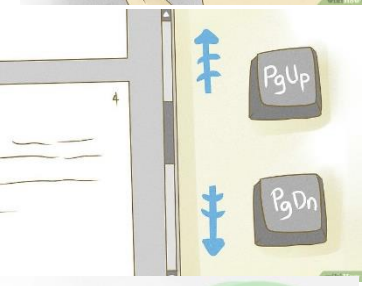




Parte 3 Usar las teclas de navegación

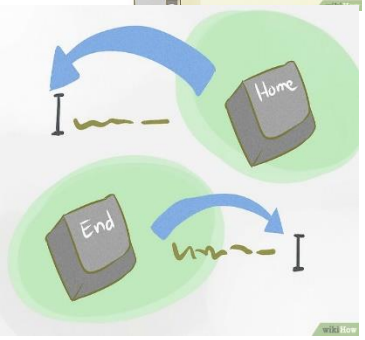


1 Muévete hacia arriba, hacia abajo, a la izquierda y a la derecha. Las teclas ↑↓←→ son tus principales teclas de navegación en el teclado. Puedes usarlas en un procesador de texto para moverte alrededor del documento y entre las líneas, para desplazarte en sitios web y para moverte en los juegos. Usa la mano derecha para presionar las teclas.

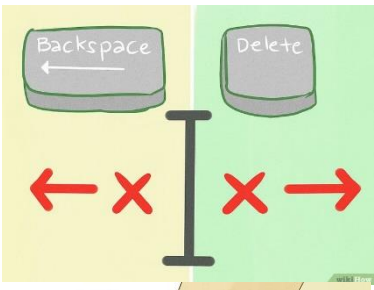


2 Desplázate rápidamente a través de las páginas. Puedes desplazarte rápidamente a través de documentos o páginas web con las teclas Repág y Avpág. Si estás usando un procesador de texto, estas teclas moverán tu cursor una página hacia atrás o hacia adelante de la ubicación actual del cursor. Si estás visualizando una página web, estas teclas desplazarán la página una longitud de pantalla hacia arriba y hacia abajo.

3 Muévete al comienzo de una línea. Puedes mover el cursor directamente al comienzo o final de una línea con las teclas Inicio y Fin. Estas teclas son útiles sobre todo en procesadores de texto.

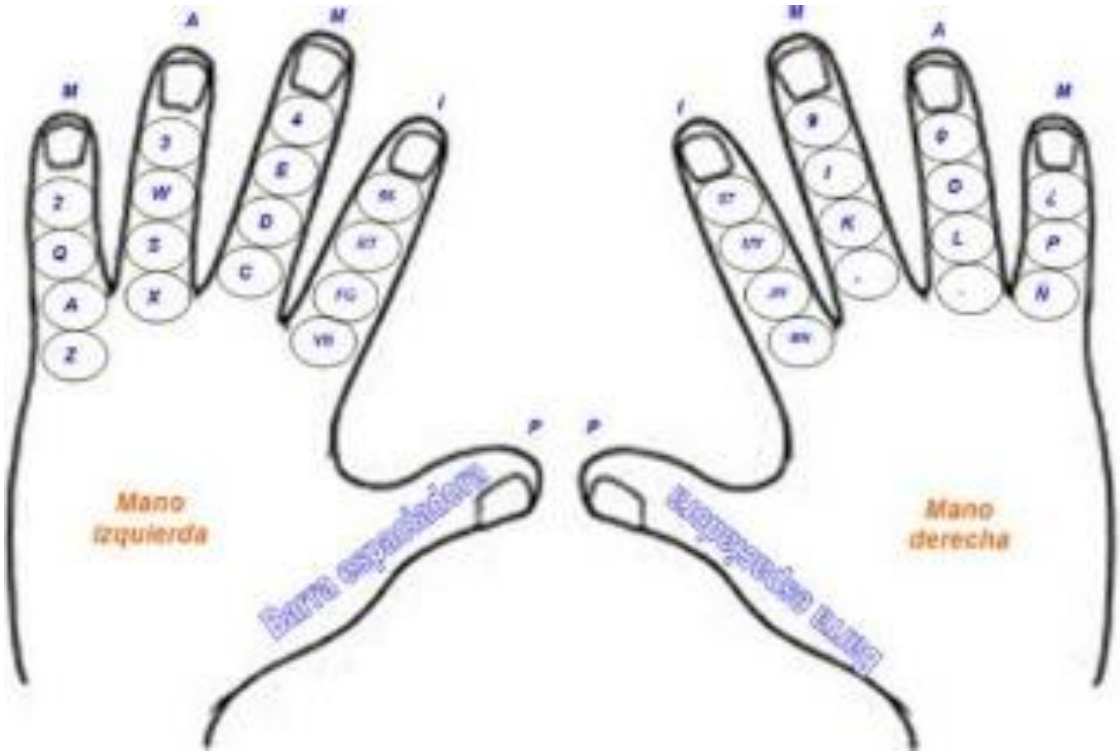


4 Comprende la diferencia entre Suprimir y Retroceso. La tecla ← Backspace borrará un carácter a la izquierda del cursor, mientras que presionar Supr borrará un carácter a la derecha del cursor. También puedes presionar ← Backspace para ir hacia atrás en una página web.



5 Usa Insertar para habilitar el modo Insertar. La tecla Insertar cambia el modo de entrada de texto para tu procesador de texto. Cuando se habilita el modo Insertar, cualquier carácter que ingreses reemplazará al carácter a la derecha del cursor. Con el modo Insertar inhabilitado, los caracteres existentes no serán reemplazados.





Curso OPERARIO ficha 2106176

Nombre del aprendiz _____cc_____

Escriba sobre los dedos del dibujo todo el abecedario y demás nombre de las teclas del teclado antes nombrado.

