

**GFPI-F-135 V04**  
**PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL**  
**FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE**  
**Evidencia 2**  
**SAFE HABITS AND DAILY ROUTINES**

Ambiente	206
Denominación del programa de formación	Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo
Coordinación	C. Producción y Logística
Código del programa	226245
Componente	Inglés III
Ficha	3294778 – 44TGGSTN
Jornada	Nocturna
Modalidad	Sincrónica
Duración de la sesión	3 horas
Guía	2
Tema de la sesión	Simple present, adverbs of frequency, study habits and safe habits

## 1. PRESENTACIÓN

En los contextos de estudio y de trabajo es importante poder describir hábitos y rutinas de manera clara. En Seguridad y Salud en el Trabajo, este tema permite hablar sobre prácticas habituales relacionadas con el autocuidado, la puntualidad, el uso de elementos de protección y las conductas seguras dentro del ambiente laboral o académico.

En esta sesión aprenderás a usar el simple present para describir rutinas y los adverbs of frequency para indicar con qué frecuencia realizas una acción. Primero revisarás los temas de forma sencilla; luego desarrollarás actividades guiadas y, finalmente, construirás la evidencia de la clase.

**Importante:** desde la práctica guiada en adelante, todas las actividades deben desarrollarse a mano en el cuaderno. Si usas algún apoyo tecnológico, será solo para consultar vocabulario, leer el material de apoyo o observar imágenes. La evidencia final no debe ser producida con IA. Debes subir fotos claras o un PDF del trabajo manuscrito al formulario de entrega.

Imágenes de apoyo para comprender los temas de la sesión:

## SIMPLE PRESENT + SAFE HABITS

### Basic structure

- Affirmative: Subject + verb
- Negative: Subject + do/does not + base verb
- Question: Do/Does + subject + base verb?

### Examples

- I always arrive on time.
- She usually brings her notebook.
- We often drink enough water.
- Do you sometimes take active breaks?
- He never skips breakfast.

### Study & safe habits

- arrive on time
- bring a notebook
- review notes
- drink enough water
- wash hands
- follow safety rules
- organize the desk
- take active breaks
- wear gloves
- keep the area clean

Imagen 1. Estructura básica del simple present y vocabulario de hábitos seguros.

## ADVERBS & EXPRESSIONS OF FREQUENCY

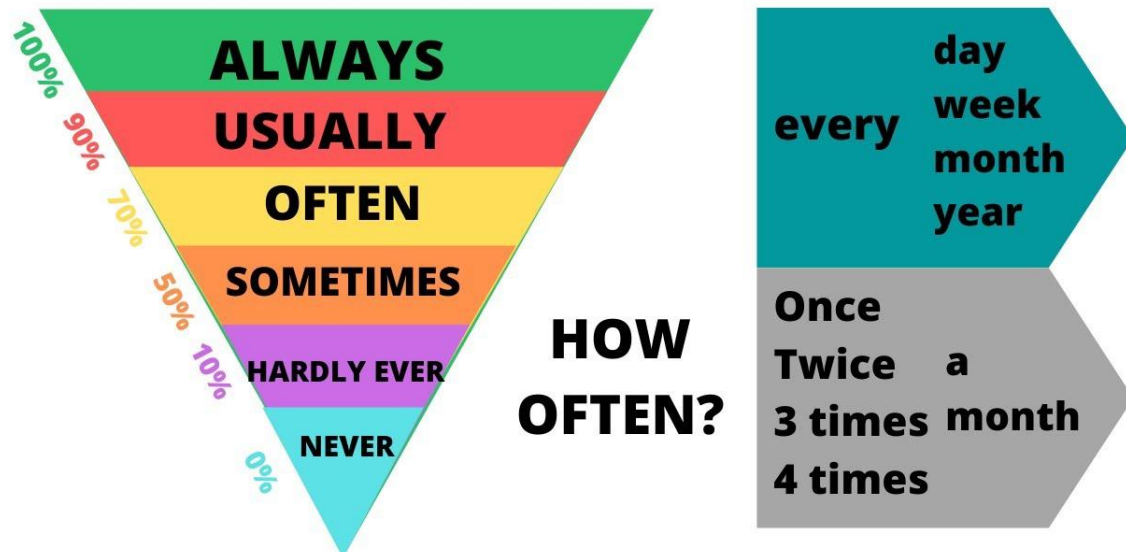


Imagen 2. Adverbs & expressions of frequency.

## 2. EXPLICACIÓN FÁCIL DE LOS TEMAS

### 2.1 Simple present

Usamos el simple present para hablar de rutinas, hábitos y acciones que pasan de manera habitual. En este tema nos sirve para describir prácticas de estudio y hábitos seguros.

- I wear my ID card every day.
- She checks her materials before class.

- We arrive on time.

Estructura básica: Subject + verb / Subject + do not / does not + base verb / Do or Does + subject + base verb?

## 2.2 Adverbs of frequency

Los adverbios de frecuencia indican con qué frecuencia ocurre una acción. Los más usados en esta sesión son:

- Always
- Usually
- Often
- Sometimes
- Hardly ever
- Never

**Ejemplo:** Posición general: van antes del verbo principal.

I always wash my hands before class.

She never runs in the hallway.

## 2.3 Study habits and safe habits

Los study habits son acciones relacionadas con el estudio y la organización. Los safe habits son acciones relacionadas con el autocuidado y la seguridad.

- I review my notes every day.
- I always bring my materials.
- I usually keep my work area clean.
- I never use my phone during explanations.

## 3. PRÁCTICA GUIADA

Las siguientes actividades deben desarrollarse en el cuaderno y acompañarán la evidencia final. Puedes participar oralmente durante la sesión sincrónica, pero la parte escrita debe quedar registrada a mano.

### Actividad 1. I learn my safe routine



Escribe las respuestas en tu cuaderno. Usa simple present y adverbs of frequency.

- Do you usually arrive on time?
- Do you always bring your notebook?
- Do you often drink enough water?
- Do you sometimes take active breaks?

Modelo de respuesta:

- Yes, I usually arrive on time.
- No, I do not always bring my notebook.

### Actividad 2. Find someone who...



Durante la sesión, elige un compañero para hacer una mini encuesta. Escribe en tu cuaderno la pregunta, el nombre del compañero y un extra detail.

1. Find someone who always drinks enough water.
2. Find someone who usually arrives on time.
3. Find someone who often studies in the evening.
4. Find someone who sometimes takes active breaks.

#### Modelo:

Name: Laura

1. Question: Do you always drink enough water?  
Extra detail: She drinks water in class every day.

### Actividad 3. Correct or incorrect?

 Lee cada oración. Escribe Correct o Incorrect. Si es incorrecta, corrígela en el cuaderno.

- She always wear safety glasses in the lab.
- I usually study at night.
- He never forgets his notebook.
- They often arrives on time.
- We sometimes take active breaks.
- My classmate always wash his hands before eating.
- The worker usually uses gloves at work.
- She do not usually drink enough water.
- I rarely skip breakfast.
- He often clean his work area after class.

Recuerda: estas correcciones también deben quedar a mano en el cuaderno.

## 4. PRÁCTICA LIBRE – EVIDENCIA FINAL

Con base en la práctica guiada, ahora vas a construir la evidencia de la sesión. Las instrucciones se deben seguir con cuidado.

Modalidad	Sincrónica
Descripción	Describir hábitos seguros y rutinas diarias de estudio o trabajo, con el fin de comunicar prácticas habituales relacionadas con el autocuidado y la seguridad.
Temas	Simple present, adverbs of frequency, study habits, safe habits.
Evidencia	Cuadro de rutina segura, encuesta breve a un compañero y párrafo descriptivo individual.

¿Qué debes hacer?

- Parte 1. Elaborar a mano un texto o esquema de rutina segura con mínimo seis acciones relacionadas con estudio o trabajo.
- Parte 2. Realizar una encuesta breve a un compañero: escribir cuatro preguntas y cuatro respuestas.
- Parte 3. Escribir un párrafo individual de 4 a 6 oraciones describiendo los hábitos seguros y rutinas del compañero.
- Parte 4. Tomar fotos claras o escanear el trabajo y subirlo a la tarea correspondiente en **Google Classroom**.

## 5. MODELO DE CÓMO DEBE VERSE LA EVIDENCIA

Modelo de evidencia en formato de texto (puedes organizar el cuadro a mano con colores, recuadros o subtítulos):

### Title: My Safe Routine

#### 1. Safe routine

- I always arrive on time.
- I usually bring my notebook and my ID card.
- I often drink water during class.
- I sometimes take active breaks.
- I always wash my hands before eating.
- I never skip breakfast.

#### 2. Short survey to a classmate

- Classmate: Laura
- Question 1: Do you usually arrive on time? / Answer: Yes, I do.
- Question 2: Do you always bring your notebook to class? / Answer: Yes, I do.
- Question 3: Do you often drink enough water? / Answer: Yes, I do.
- Question 4: Do you sometimes take active breaks? / Answer: Yes, I do.

#### 3. Descriptive paragraph

Laura has good study habits. She usually arrives on time and always brings her notebook to class. She often drinks enough water and sometimes takes active breaks. She also follows safety rules. I think she has a safe and healthy routine.

## 6. ENTREGA DE LA EVIDENCIA

Archivo a subir: PDF escaneado.

Recuerda que desde la práctica guiada todas las respuestas deben estar desarrolladas a mano.

## 7. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Uso correcto del simple present.
- Uso adecuado de adverbs of frequency.
- Coherencia entre las preguntas, respuestas y el párrafo descriptivo.
- Caligrafía clara y orden en el trabajo manuscrito.
- Relación del contenido con study habits y safe habits.
- Producto original, legible y completo.

## 8. RECURSOS DE APOYO SUGERIDOS

Puedes usar estos recursos solo como apoyo para estudiar:

- [Agenda Web – adverbs of frequency practice](#)
- [British Council – study tips listening](#)