

Guía N°2 Unidad 1
“La libertad como tema literario” (narrativa y lírica).

NOMBRE	
CURSO	1RO MEDIO
FECHA	
PROFESOR	DORIS CABRERA FIGUEROA
PROFESOR APOYO PIE	OLGA JIMENEZ JARA

-Objetivos:

OA 8

Formular una interpretación de los textos literarios leídos o vistos, que sea coherente con su análisis, considerando:

-Una hipótesis sobre el sentido de la obra, que muestre un punto de vista personal, histórico, social o universal.

-Habilidades:

1-Comprender algunos elementos del género lírico.

2-Conocer la importancia del género lírico.

3-Aplicar los elementos del género lírico expuestos en esta guía para analizar poemas.

I. Para comenzar, se presenta la estructura de un poema.



II. En este apartado conoceremos y definiremos algunos conceptos básicos del género lírico.

a) **Género Lírico:** La lírica o poesía es un género literario que se caracteriza por ser cauce de expresión de la subjetividad del hombre, sus sentimientos y emociones al observarse a sí mismo y al contemplar el mundo en el que está inmerso.

El nombre de lírico viene de los griegos, que cantaban estas composiciones al son de la lira.

b) **Poema:** Composición lírica formada por versos y estrofas que en algunos casos puede tener rima y en otros casos solo corresponde a una rima libre.

c) **Versos:** Son las líneas por las que está compuesta una estrofa.

-Ejemplo: **“Me gustas cuando callas**

Porque estas como ausente
Y me oyes desde lejos
Y mi voz no te toca” (La línea en negrita corresponde a un verso).

d) **Estrofas:** Se compone por lo general de cuatro a cinco versos agrupados.

e) **Hablante Lírico:** Es un ser hecho de lenguaje (que se encuentra dentro del poema), diferente al poeta, a través del cual este expresa sus sentimientos y emociones.

-Ejemplo: “Yo no quiero que a mi niña
Golondrina me la vuelvan...” (Hablante Lírico: Una Madre).

f) **Motivo Lírico:** Es cada momento de una obra lírica en que se expresa la interioridad del hablante y los sentimientos y emociones que experimenta ante un objeto, elemento o aspecto de la realidad. Son portadores de un mensaje espiritual. Pueden ser motivos líricos el amor, la Patria, la alegría frente a una actitud, la naturaleza, la angustia por el transcurrir de la vida, etc.

-Ejemplo: “Por una mirada, un mundo;
por una sonrisa, un cielo,
por un beso... ¡yo no sé
que te diera por un beso!” (Motivo Lírico: El Amor).

g) **Objeto Lírico:** Es la persona, objeto o situación que origina los sentimientos en la voz poética. El objeto suele ser concreto y con referente tangible, por ejemplo, como un animal o una persona, etc.

-Ejemplo: “Vosotras, las familiares,
inevitables golosas;
vosotras, moscas vulgares.” (Objeto Lírico: Las Moscas).

h) **Temple de Ánimo:** Es el estado de ánimo que se percibe en el poema a través de lo expresado por el hablante lírico. Puede ser, entre otros, de alegría, tristeza, nostalgia, odio, esperanza, pesimismo, optimismo, pasión, amor, perdón, etc.

-Ejemplo: “Puedo escribir los versos más tristes esta noche.
Escribir, por ejemplo: «La noche está estrellada,
y tiritan, azules, los astros, a lo lejos».
El viento de la noche gira en el cielo y canta. (Temple de Ánimo: Tristeza).

III. **Actividad: A continuación leerás dos poemas, cada uno de ellos debe ser analizado según los elementos del género lírico revisados al comienzo de esta guía. La información recopilada la debes colocar en las tablas que acompañan a cada poema.**

Poema N°1
“Yo te nombro libertad”
Autor: Gian Franco Pagliaro.

Por el pájaro enjaulado
Por el pez en la pecera
Por el que ha dicho lo que piensa

Por las flores arrancadas
Por la hierba pisoteada
Por los árboles podados
Por los cuerpos torturados
Yo te nombro Libertad

Por los dientes apretados
Por la rabia contenida
Por el nudo en la garganta
Por las bocas que no cantan
Por el beso clandestino
Por el verso censurado
Por el joven exilado
Por los nombres prohibidos
Yo te nombro Libertad

Te nombro en nombre de todos
Por tu nombre verdadero
Te nombro y cuando oscurece
cuando nadie me ve

Escribo tu nombre
en las paredes de mi ciudad
Escribo tu nombre
en las paredes de mi ciudad
Tu nombre verdadero
Tu nombre y otros nombres
que no nombro por temor

Por la idea perseguida
Por los golpes recibidos
Por aquel que no resiste
Por aquellos que se esconden
Por el miedo que te tienen
Por tus pasos que vigilan
Por la forma en que te atacan
Por los hijos que te matan
Yo te nombro Libertad

Por las tierras invadidas,
Por los pueblos conquistados
Por la gente sometida
Por los hombres explotados
Por los muertos en la hoguera
Por el justo ajusticiado
Por el héroe asesinado
Por los fuegos apagados
Yo te nombro Libertad

Te nombro en nombre de todo
Por tu nombre verdadero
Te nombro cuando oscurece
cuando nadie me ve

Escribo tu nombre
en las paredes de mi ciudad
escribo tu nombre
en las paredes de mi ciudad

Tu nombre verdadero
Tu nombre y otros nombres
Que no nombro por temor
Yo te nombro Libertad.



IV. Identifica del poema “Yo te nombro libertad”:

HABLANTE LÍRICO	
MOTIVO LÍRICO	
OBJETO LÍRICO	
TEMPLE DE ÁNIMO	

a)-Interpreta con tus palabras que entendiste del poema.

b)-¿Te gustó el poema leído? Justifica tu respuesta.

Poema N°2
“Al sueño”
Autor: John Keats

Suave embalsamador de la rígida medianoche,
que cierras con cuidadosos dedos
nuestros ojos que ansían ocultarse de la luz,
envueltos en la penumbra de un olvido celestial;
oh dulcísimo sueño, si así te place, cierra,
en medio de tu canto, mis ojos anhelantes,
o aguarda el ‘Así sea’, hasta que tu amapola
derrame sobre mi lecho los dones de tu arrullo.
**Líbrame, pues, o el día que se fue volverá
a alumbrar mi almohada, engendrando aflicciones;**
de la conciencia líbrame, que impone, inquisitiva,
su voluntad en lo oscuro, hurgando como un topo;
gira bien, con la llave, los cierres engrasados,
y sella así la urna silenciosa de mi espíritu.



V. Identifica del poema “Al sueño”:

HABLANTE LÍRICO	
MOTIVO LÍRICO	
OBJETO LÍRICO	
TEMPLE DE ÁNIMO	

a) Interpreta con tus palabras lo que entendiste del poema.

b) Explica con tus palabras los siguientes versos:

“Líbrame, pues, o el día que se fue volverá
a alumbrar mi almohada, engendrando aflicciones;...”

c) ¿Consideras que soñar es importante? ¿Por qué? Comenta algún sueño que recuerdes y que emociones despierta en ti al momento de analizarlo.



LICEO TÉCNICO PROFESIONAL
MARÍA LUISA BOMBAL
VALPARAÍSO

Guía de trabajo Historia: Ley de oferta /demanda y características del mercado

NOMBRE	
CURSO	Primero Medio
FECHA	
PROFESOR	Juan Sagredo Astudillo
PROFESOR APOYO PIE	Olga Jiménez Jara

Las guías entregadas deberán ser pegadas en el cuaderno de la asignatura y serán revisadas la primera clase en que nos encontremos, esperando su apoyo, comprensión y colaboración entre casa y colegio podemos seguir avanzando.

Objetivo: Reconocer las principales características del funcionamiento del mercado, la influencia de la ley de oferta y demanda en su funcionamiento y factores que alteran su funcionamiento.

¿Qué es el mercado?

El **Mercado** es el lugar destinado por la sociedad en el que **vendedores y compradores** se reúnen para tener una **relación comercial**, para esto, se requiere un bien o servicio que comercializar, un pago hecho en dinero y el interés para realizar la transacción. **Ejemplo:** Un amigo va a la feria, compro 1 kilo de naranjas a \$700, el feriante acepta su pago, recibe el dinero y le entrega las naranjas. **Esto es una transacción.**

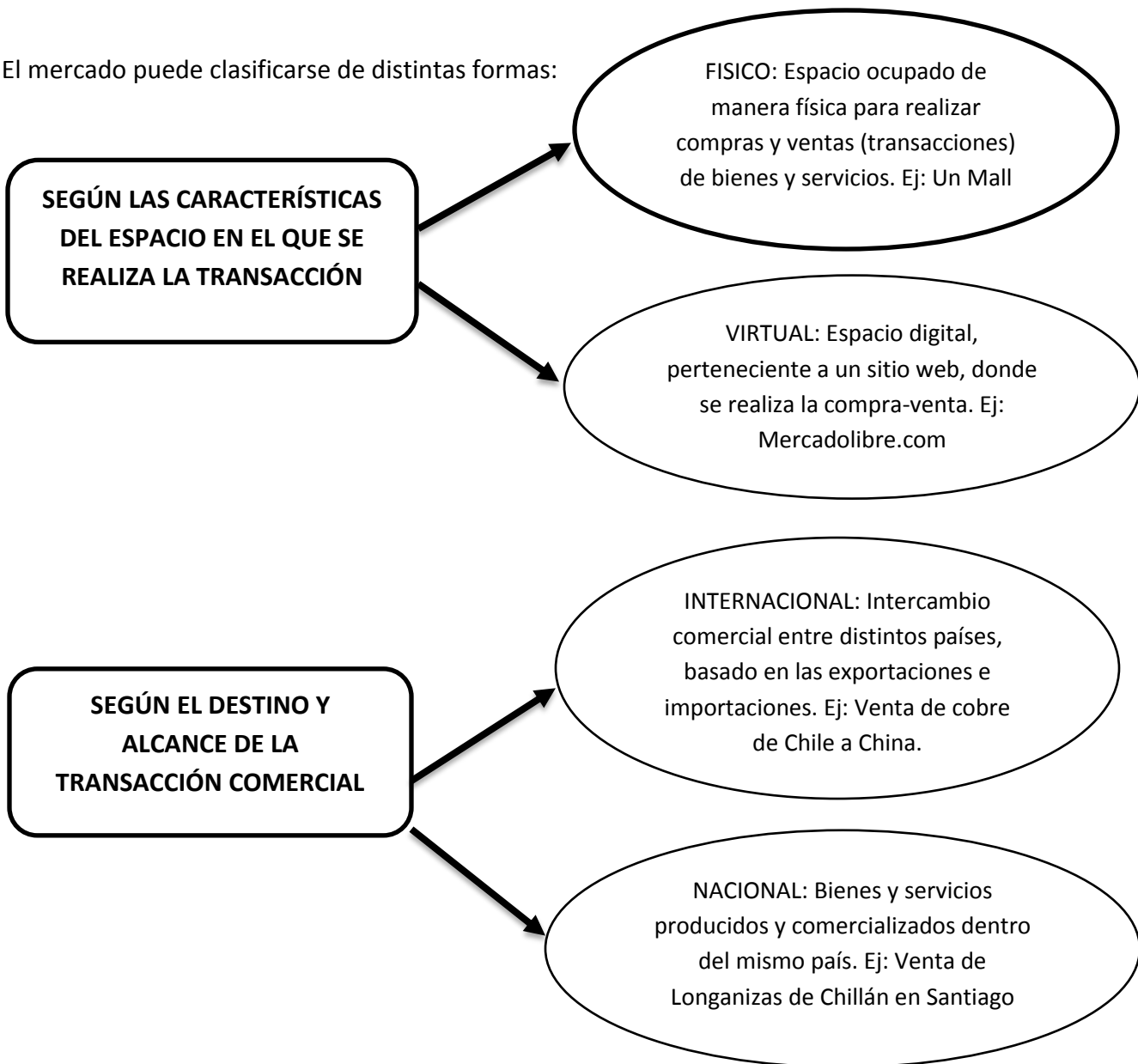
Ahora responde:

- 1) ¿Quiénes jugarían el rol de comprador, vendedor?

- 2) ¿Cuál sería el bien o servicio que se comercializa en el ejemplo y el pago por éste?

Popularmente, la palabra mercado sirve para hacer referencia a aquel sitio en el que se dispensan productos, donde la persona va a hacer sus compras y este ofrece productos por mayor y al detalle.

El mercado puede clasificarse de distintas formas:



Ahora responde:

3) Señala a qué tipo de mercado corresponde cada transacción de las que se presentan:

- a) La venta de vino chileno a Europa _____
- b) La compra de una entrada al estadio por e-ticket: _____
- c) Comprar un notebook con tarjeta de débito en Ripley: _____
- d) La repartición de productos por Chileexpress: _____
- e) La importación de celulares desde China a nuestro país: _____

4) Expone 2 ejemplos de transacciones comerciales que realices durante la semana al ir al liceo o en tu vida cotidiana. Señala en qué tipo de mercado se realizan y cuál es el bien o servicio obtenido.

La oferta y la demanda

Antes de iniciar la lectura de este subtítulo se te recomienda leer el glosario de la guía anterior donde aparecen definidos claramente los conceptos de oferta y demanda

Recordemos que la oferta es la cantidad de bienes o servicios a la venta que existe en el mercado, mientras que la demanda es la cantidad de productos que los consumidores desean adquirir. EJ: hay 11.500 Mascarillas a la venta en Valparaíso, pero hay 18.000 personas que desean adquirir una. O sea, la demanda de mascarillas supera a la oferta disponible.

La ley de la oferta y la demanda refleja la relación entre la demanda que existe de un bien en el mercado y la cantidad del mismo que es ofrecido en base al precio que se establezca. Siguiendo con el ejemplo anterior, si hay mucha demanda de mascarillas y poca oferta aumenta su precio. Al revés, si hubiese exceso de mascarillas y muy pocas personas quisieran comprarlas, su precio bajaría.

En los mercados encontramos sujetos que ofrecen bienes o servicios (vendedores o prestadores) y sujetos que demandan los mismos (consumidores). El objetivo de los primeros es obtener el mayor número de ganancias posible con la oferta que realizan, mientras que el de los segundos busca lograr una compra en condiciones de calidad y buen precio.

Cuando los que ofrecen (productores o vendedores) luchan en el mercado de manera libre para ser preferidos por los que demandan un bien o servicio (el consumidor o comprador) se está frente al proceso de competencia.

Dicho proceso exige la existencia de diversos oferentes (productores o vendedores) y demandantes (compradores) de un bien o servicio similar, así como la plena libertad e independencia de aquellos, ya para que los primeros puedan entrar y salir libremente del mercado, ya para que los segundos puedan elegir el bien o servicio de entre los diversos ofertantes.

El proceso de competencia genera que en el mercado exista una diversidad de productos y servicios y, por tanto, que estos tengan menores precios, una mayor calidad, o ambos, lo cual beneficia directamente a los demandantes. Asimismo, genera incentivos a las empresas para mejorar los bienes y servicios que ofertan.

Ahora responde:

5) ¿Cuáles son las ventajas que tiene la competencia entre los oferentes en el mercado? Señala 2.

- Lee el siguiente texto y responde:

La empresa de refrescos “Limón Soda” pone a la venta su nueva bebida de 1,5 litros a \$1400, lo que es \$150 más baratos que su competencia “Limón Fresh”, aumentando su público consumidor en un 10%, principalmente en los grupos de menos ingresos. Por su parte, “Limón Fresh” lanzó al mercado una versión de su refresco con jugo de limón natural, mejorando su sabor y haciéndola más saludable, logrando con ello un aumento considerable de sus ventas en los consumidores más jóvenes. Con ello esta empresa pudo subir en \$50 sus bebidas y no perder clientes.

6) ¿Quiénes son los oferentes y los demandantes en el texto anterior?

7) ¿Qué ventajas surgen para el consumidor de la competencia entre estas empresas de refrescos?

8) ¿Qué hubiese ocurrido con la demanda si Limón soda hubiese bajado en \$400 el valor de sus refrescos, en vez de hacerlo solo en \$150? ¿Hubiese aumentado o disminuido la demanda? Fundamente.

9) ¿Por qué aumentó el precio del Alcohol gel en estas últimas semanas? ¿Qué tiene que ver la oferta (es decir, la cantidad puesta a la venta) y la demanda (es decir, la cantidad de gente a la que le interesaba comprar el producto) en el aumento de su precio?

¿Qué factores pueden alterar el funcionamiento del mercado?

Hay ciertos fenómenos o conductas que se dan al interior de la economía que pueden afectar el comportamiento de un mercado. Algunas de las más importantes son:

Inflación: La inflación es el aumento generalizado y sostenido del nivel de precios existentes en el mercado durante un período de tiempo, cuando el nivel general de precios aumenta, generando así que el consumidor gaste más dinero para llegar a cubrir las necesidades de la vida "básica". Afecta al mercado, porque todo se vuelve más caro, el mismo dinero tiene menos valor y la gente consume menos

Desempleo: El alza del desempleo es el reflejo de otros males. Trae negativas consecuencias para el mercado. Es señal clara de una baja en la producción y ventas. Además, si las familias tienen menos ingresos, van a consumir menos, lo que empeora la situación del mercado en un país, provocando crisis y estancamientos. Al revés, si aumenta el empleo, aumentan el consumo y las ventas, generando un círculo virtuoso en la economía y el mercado.

Conductas monopólicas: Se presentan cuando un solo productor o vendedor de un bien o servicio controla todo el mercado de este, sin competencia de otra cadena o prestador. Por ejemplo, si hubiese solo una línea de buses de Valparaíso a Santiago, esta podría fijar los precios que quiera, pues el comprador o cliente no tendría la posibilidad de elegir en que bus viajar, ya que no hay otros más que los de esta empresa que tiene el monopolio. Con ello se lleva al abuso de precios de la empresa que ejerce esta conducta monopólica, además de no tener competencia que le impulse a mejorar sus servicios, perjudicando a los consumidores.

Oligopolios: Es cuando muy pocos oferentes controlan un mercado. Ellos pueden ponerse de acuerdo para llevar a cabo alzas injustificadas de precios y generar casos de colusión que afectan a consumidores y al mercado en general. Por ejemplo, la colusión de las farmacias, donde las 3 cadenas que controlan la mayoría del mercado (Salcobrand, Cruz Verde y Ahumada) se pusieron de acuerdo para subir injustificadamente el precio de cientos de medicamentos, afectando a miles de consumidores.

Ahora responde:

- 1) Si una sola línea aérea controlara todos los vuelos nacionales y pusiera un precio altísimo para ellos, estaríamos en presencia de un _____.
- 2) Si en el año 2015 el costo de una canasta de alimentos era de \$55.000 y el 2020 la misma canasta vale \$67.000 estamos ante un fenómeno que afecta el mercado conocido como _____.
- 3) Hace unos años tres empresas productoras de papel higiénico se coludieron para subir sus precios. Esta alteración al mercado es conocida como _____.
- 4) Si el desempleo aumenta en una ciudad, los bienes que no son urgentes para las familias ¿Bajan o suben su demanda? _____.

GUÍA DE TRABAJO 2

NOMBRE	
CURSO	PRIMERO MEDIO
FECHA	
PROFESOR	VÍCTOR I. ROSSEL RÍOS
PROFESOR PIE	OLGA JIMENEZ JARA

Objetivo de Aprendizaje: Mostrar que comprenden las potencias de base racional y exponente entero: • transfiriendo propiedades de la multiplicación y división de potencias a los ámbitos numéricos correspondientes • relacionándolas con el crecimiento y decrecimiento de cantidades • resolviendo problemas de la vida diaria y otras asignaturas

POTENCIAS

Propiedades de las potencias:

EJEMPLOS

i) $a^1 = a$

Cualquier base elevada a 1 es igual a la misma base. $7^1 = 7$

ii) $1^n = 1$

Uno elevado a cualquier base es igual a uno. $1^8 = 1$

iii) $a^n \cdot b^n = (ab)^n$

Producto de potencias de base diferente, elevadas al mismo exponente es igual al producto de las bases elevadas el mismo exponente.

$$3^2 * 4^2 = (3*4)^2 = 12^2$$

iv) $a^n \cdot a^m = a^{n+m}$

Producto de potencias de igual base con exponentes diferentes, se conserva la base y se suman los exponentes.

$$3^2 * 3^4 = 3^{2+4} = 3^6$$

v) $a^{-n} = \frac{1}{a^n}$; si $a \neq 0$

Base de una potencia elevada a exponente negativo es igual a su inverso multiplicativo.

$$3^{-2} = \frac{1}{3^2} ; \quad 5^{-3} = \frac{1}{5^3}$$

vi) $a^n : b^n = (a:b)^n$

División de potencias de base diferente elevadas al mismo exponente es igual a la división de las bases elevadas el mismo exponente.

$$3^7 : 4^7 = (3:4)^7$$

vii) $a^n : a^m = a^{n-m}$

División de potencias de igual base, se mantiene la base y se restan los exponente (el exponente del numerador menos el exponente del denominador)

$$5^7 : 5^3 = 5^{7-3} = 5^4 ; \quad 5^3 : 5^7 = 5^{3-7} = 5^{-4}$$

viii) $(a^n)^m = a^{n*m}$

Potencia de una potencia es igual al producto de los exponentes

$$(8^2)^3 = 8^{2*3} = 8^6$$

ix) $a^0 = 1$, si $a \neq 0$

x) $0^n = 0$, si $n > 0$

ACTIVIDAD 1

Recuerdo lo que sé Lee la siguiente información.

Un bit es el acrónimo de binary digit (dígito binario). Un bit es un dígito del sistema de numeración binario, o sea, un 1 o un 0. Considerando como referencia que 1 byte corresponde a 8 bits.

1. Completa las siguientes equivalencias.

a. 1 megabyte equivale a bytes.

b. 1 gigabyte equivale a bytes.

c. 1 terabyte equivale a bytes.

Algunas equivalencias son:

- 1 kilobyte equivale a 1 024 bytes.
- 1 megabyte equivale a 1 024 kilobytes.
- 1 gigabyte equivale a 1 024 megabytes.
- 1 terabyte equivale a 1 024 gigabytes.

2. Completa con el exponente de la potencia de 2 de cada una de las equivalencias anteriores.

a. 1 megabyte equivale a 2^{\square} bytes.

b. 1 gigabyte equivale a 2^{\square} bytes.

c. 1 terabyte equivale a 2^{\square} bytes.

3. Escribe la descomposición aditiva de cada equivalencia.

a. 1 kilobyte equivale a bytes.

b. 1 megabyte equivale a bytes.

c. 1 gigabyte equivale a bytes.

d. 1 terabyte equivale a bytes.

4. ¿Cuál es el resultado de 2^{40} : 2^{20} ? ¿Qué significa, en el contexto anterior, el valor obtenido?

Observación:

Las potencias con exponente natural se pueden interpretar como una multiplicación iterada. Por ejemplo: $3 \cdot 3 \cdot 3 \cdot 3 = 3^4$

La descomposición aditiva de un número corresponde a la suma de sus valores posicionales. Por ejemplo: $452 = 4 \cdot 10^2 + 5 \cdot 10^1 + 2 \cdot 10^0$

ACTIVIDAD 2

Diseño mi estrategia

Analiza cada caso y plantea una estrategia para desarrollar cada actividad.

1. Si un pendrive tiene una capacidad de 16 gigabytes y un CD tiene una de 700 megabytes, ¿cuántas veces más información puede almacenar el pendrive que el CD?

2. A partir del problema anterior, responde las siguientes preguntas.
 - a. ¿Qué operación te permitió responder la pregunta anterior?

 - b. ¿Utilizaste potencias para resolverlo? ¿Por qué?

 - c. ¿Es posible escribir el resultado de la operación como una potencia? En el caso de que sea posible, explica cómo hacerlo.

PROFESOR COORDINADOR

jsagredo@mlbombal.cl

PROFESOR DE ASIGNATURA

victorrossel@gmail

Guía de trabajo ¿Qué son las reacciones químicas?

NOMBRE	
CURSO	Primero medio
FECHA	
PROFESOR	Patricia Brito Ortega mail: pbrito@mlbombal.cl
PROFESOR APOYO PIE	Olga Jimenez Jara

Las guías entregadas deberán ser pegadas en el cuaderno de la asignatura y serán revisadas la primera clase en que nos encontremos, esperando su apoyo, comprensión y colaboración entre casa y colegio podemos seguir avanzando.

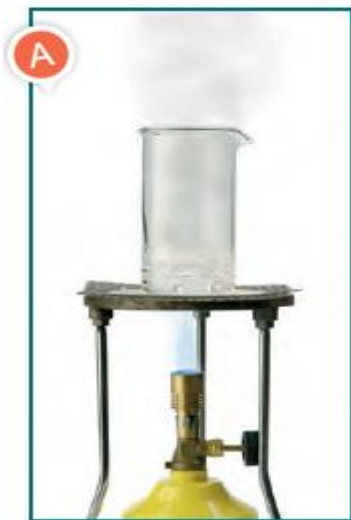
¿Qué aprenderás en esta actividad?: reconocimiento de una reacción química.

Cuando ocurre un cambio en la composición química de la materia, se forman nuevas sustancias con propiedades diferentes a las sustancias originales. Estos son cambios químicos. Por ejemplo, cuando se calienta una mezcla de hierro y azufre se forma sulfuro de hierro (II) o cuando se quema un trozo de papel. Cuando ocurren este tipo de cambios las sustancias iniciales no se pueden recuperar.

Una reacción química es un cambio profundo de la materia, o sea, una o varias sustancias se transforman en otras sustancias diferentes debido a que su composición y propiedades se modifican

Habilidad. Comprender

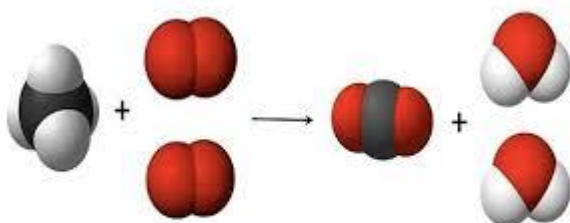
Actividad 1: Las siguientes fotografías muestran cambios en el alcohol. ¿En cuál de los dos casos el alcohol experimenta una reacción química?



▲ Alcohol hirviendo.



▲ Inflamación del alcohol.



Las sustancias que se transforman, bajo determinadas condiciones, se llaman reactantes, y las que se producen se denominan productos.

En esta imagen que compuesto o elemento sería:

Reactante _____

Producto _____

CH₄: Metano
O₂: Oxígeno
CO₂: dióxido de carbono
H₂O: agua

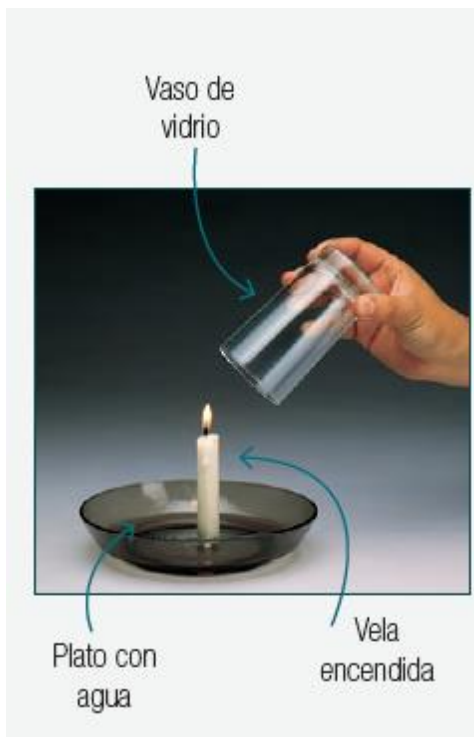
Habilidad. Conocer

Actividad 2: lee la página 86 del texto de estudio y explica

a) como se puede reconocer una reacción química y un ejemplo de cada tipo

Habilidad. Aplicar

Actividad 3: observa la imagen responde



a) ¿Qué sucederá si se coloca sobre la vela encendida un vaso invertido? Pista: fíjate en la rotulación de la foto. _____

b) Fundamenta por qué esta transformación es un cambio químico. _____

c) investiga ¿que hay en el aire que permite encender una vela? ¿Sería este un reactante o un producto?

Justifica. _____



LICEO TÉCNICO PROFESIONAL
MARÍA LUISA BOMBAL
VALPARAÍSO

Guía de trabajo “evidencias de la evolución”

NOMBRE		
CURSO	Primero medio	
FECHA		
PROFESOR	Patricia Brito Ortega	mail: pbrito@mlbombal.cl
PROFESOR APOYO PIE	Olga Jimenez Jara	

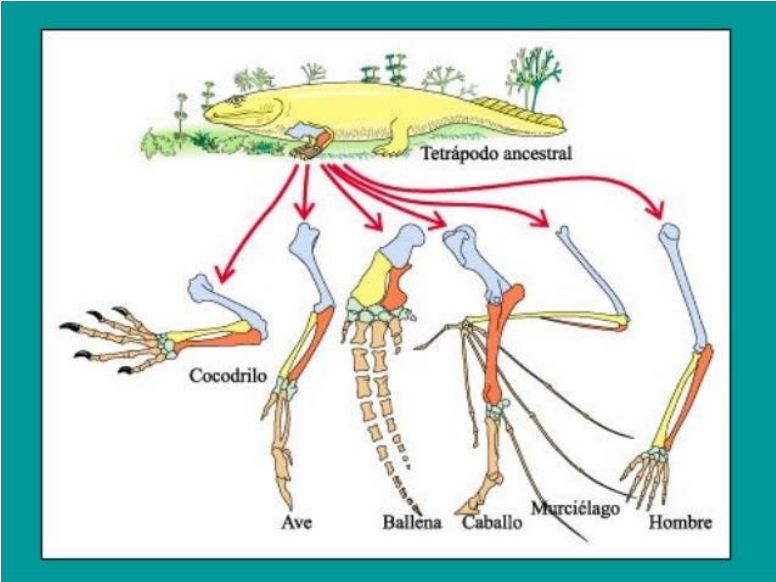
Las guías entregadas deberán ser pegadas en el cuaderno de la asignatura y serán revisadas la primera clase en que nos encontremos, esperando su apoyo, comprensión y colaboración entre casa y colegio podemos seguir avanzando.

¿Qué aprenderás en esta actividad?: Objetivo: analizar evidencias que indican que todos los organismos que existen y han existido, incluido el ser humano, son fruto de la evolución biológica.

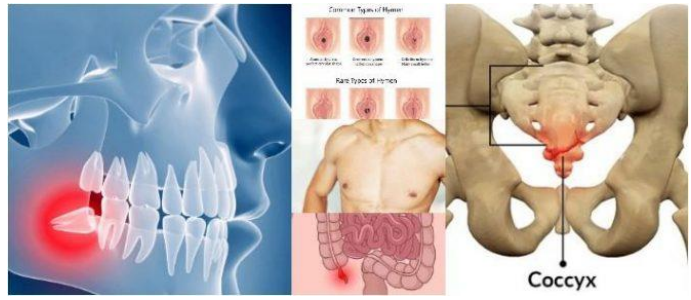
Evidencias anatómicas: órganos homólogos, análogos y vestigiales

La anatomía comparada estudia las semejanzas y diferencias entre las estructuras de distintos organismos y han sido muy importante para establecer relaciones evolutivas entre las especies, están basadas en la comparación de la anatomía de distintas especies, tanto su estructura como su función. Se distinguen tres tipos de órganos que apoyan el proceso evolutivo:

Órganos homólogos



Órganos vestigiales



Actividad 1: contesta las siguientes preguntas apoyándote en el texto de estudio página 24 y 25 (https://curriculumnacional.mineduc.cl/614/articles-145680_recurso_pdf.pdf)

1-Observa la imagen de la guía y lee la definiciones de pagina 25

a) De acuerdo al siguiente enunciado, responde: “sus funciones son similares; difieren en su origen embrionario y en su plan de construcción”.

a) ¿A qué órganos se refiere? Fundamente.

b) ¿Que es la divergencia evolutiva? _____

c) Compara y describe la organización de los huesos en las extremidades de los animales que están en la imagen de la página 24. ¿Reconoces algún patrón?

d) ¿A qué se deben las semejanzas y diferencias en la organización de los huesos de las extremidades de estos animales?

2- Explica

b) ¿Que es la convergencia evolutiva? _____

c) señala tres ejemplos de órganos análogos

3- Nombre 5 estructuras vestigiales en el hombre e indique la función que cumplen en otros animales. (5 puntos).

GUÍA DE TRABAJO N°2

FÍSICA

NOMBRE	
CURSO	PRIMERO MEDIO
FECHA	
PROFESOR	VÍCTOR I. ROSSEL RÍOS
PROFESORA PIE	OLGA JIMENEZ JARA

Objetivo de Aprendizaje: Identificar y conocer las características de las ondas y cómo se presentan, y los fenómenos relacionados con el sonido y su propagación. Aplicaciones científicas y tecnológicas del sonido.

ACTIVIDAD 1

Lea cuidadosamente el texto presentado y después responda las preguntas



Observa la figura. Una gota cae al agua y se produce una perturbación, el agua comienza a vibrar (oscilar) y, con ello, se genera un tren de pulsos que se propagan en ella.

Posteriormente, la serie de pulsos concéntricos se alejan del foco, perdiendo energía a medida que lo hacen. En esta situación, podemos distinguir un fenómeno en el cual se transporta energía, pero no materia, al que denominaremos .

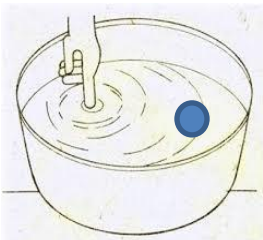
1. ¿De qué manera se propagó la perturbación?

2. ¿Qué es lo que se propagó a través del agua?

3. ¿Qué sucedería si una gota de agua cae más rápido y en mayor número?

ACTIVIDAD 2

Actividad exploratoria, a objeto que puedas realizar una serie de observaciones, inferencias y explicaciones.



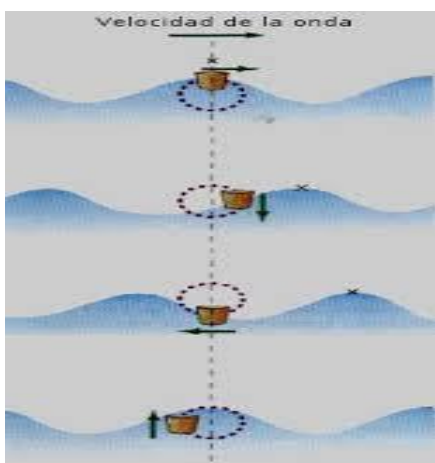
Coloca un corcho o pelotita de plumavit en la superficie del agua. Después haz pulsos regulares en el agua y observa la pelotita.

Responde las siguientes preguntas:

1. ¿Qué se observa?

2. ¿Cómo podrían afirmar con lo observado en el experimento que las ondas transportan energía y no materia?

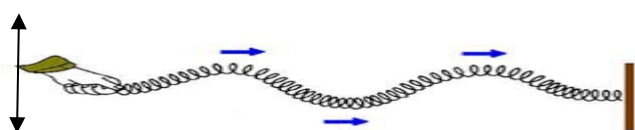
3. ¿En qué dirección se produjo la vibración de la pelotita y en cuál la propagación de la onda?



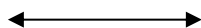
Corcho flotando

Actividad 3

Reconocer que las ondas se pueden propagar de diferentes maneras y, de esta forma, explicar que las ondas pueden ser clasificadas según criterios distintos.



En una onda transversal, las partículas del medio vibran en dirección perpendicular a la dirección en que se propaga



© Can Stock Photo

En una onda longitudinal, las partículas del medio vibran en la misma dirección en que se propaga la onda.

Observa con cuidado las imágenes y responde las siguientes dos preguntas:

¿Qué diferencia y similitudes encuentras en ambas situaciones?

¿Diferencias?

¿Similitudes?

Profesor Coordinador

jsagredo@mlbombal.cl

Profesor Asignatura

victorrossel@gmail.com



LICEO TÉCNICO PROFESIONAL
MARÍA LUISA BOMBAL
VALPARAÍSO

English Worksheet

NAME	
CLASS	<i>Primero Medio</i>
PROFESOR	<i>Sandra Morales Morales</i>
PROFESOR APOYO PIE	Olga Jimenez jara

Las guías entregadas deberán ser pegadas en el cuaderno de la asignatura y serán revisadas la primera clase en que nos encontremos, esperando su apoyo, comprensión y colaboración entre casa y colegio podemos seguir avanzando.

Objetivo: Reconocer vocabulario temático de la unidad.

I.- Match each adjective with their antonym.(Une cada adjetivo con su antónimo)

- 1.friendly
- 2.reliable
3. honest
4. polite
- 5.warm
- 6.extroverted
7. determined
8. generous
9. funny
- 10.chatty
- 11.punctual
- 12.kind
- 13.peace-loving
- 14.hard-working
- 15.respectful
- 16.tolerant
- 17.modest
- 18.intelligent
- 19.open-minded

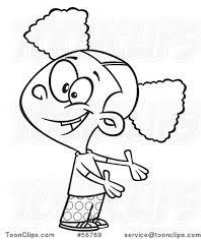
- Unpunctual____
- unkind____
- quarrelsome____
- lazy____
- unfriendly____
- unreliable____
- dishonest____
- impolite____
- cold____
- disrespectful____
- intolerant____
- conceited/boastful____
- dumb____
- narrow-minded____
- catty (women) ____
- shy/introverted____
- stubborn____
- selfish____
- boring/dull____
- quiet____

II.- Translate this short paragraph into Spanish.(Traduce este párrafo al español)

My friend Rose is a very **nice** person. I like her because she is **friendly**, warm and generous. She's not a very **extroverted** person. In fact, she's quite **shy** and **quiet**, but she's really **understanding** and **sensitive**. She's never **moody** or **bad-tempered**. What I really love about her personality is that she's very **discreet** and thoughtful. She's never told a secret and she's never forgotten my birthday.

III.-Guess who is. (Descubre quién es)

Who am I describing? From the picture I can see that this person is quite mysterious and serious. He seems determined and rather cruel or insensitive. I don't think I could rely on someone like that. He doesn't seem to have a sense of humour. He seems very cold and cunning. He might be intelligent and calculating. I think he has a mind to murder!



Ellen



Sam



Tom

IV.- Complete this short paragraph with the following adjectives. (complete este párrafo con los siguientes adjetivos)

*extraverted-generous- selfish- intelligent-sensitive-modest- polite-honest-lazy-
hard working- cheerful.*

1. Let's describe Ellen!

She seems quite _____ and _____. I think she must be _____ with her friends. She is probably a _____, _____, _____ person. I'm sure she's never _____ or _____. Her friends must consider her a _____, _____ person. I think her best quality is that she's a _____ girl.

2. How about your best friend? What kind of person is he/she? Follow the model in activity 1 and describe your best friend.

My best friend is a _____, _____ person. I like him/her because he/she is _____, _____ and _____. His/Her best quality is that _____ and his/her worst fault is that he/she is _____

Objective: Escriben un texto simple y corto basado en su experiencia.

3. How would you describe yourself? Which are your strong points? Which are your faults? (¿Cómo te describirías? ¿Cuáles son sus fortalezas y sus debilidades?) Example: I am intelligent but shy(soy inteligente pero tímida)



Actividades formativas

NOMBRE	
CURSO	1° Medio
FECHA	
PROFESIONAL	Psicóloga Alejandra Herrera
PROFESOR JEFE	Juan Sagredo

Querido/a estudiante: estas actividades buscan que desarrolles mejor tus habilidades. Estas guías se deben realizar con el apoyo de alguien en casa.

Las guías entregadas deberán ser guardadas en una carpeta o cuaderno y serán revisadas la primera clase en que nos encontremos, esperando su apoyo, comprensión y colaboración entre casa y colegio podemos seguir avanzando.

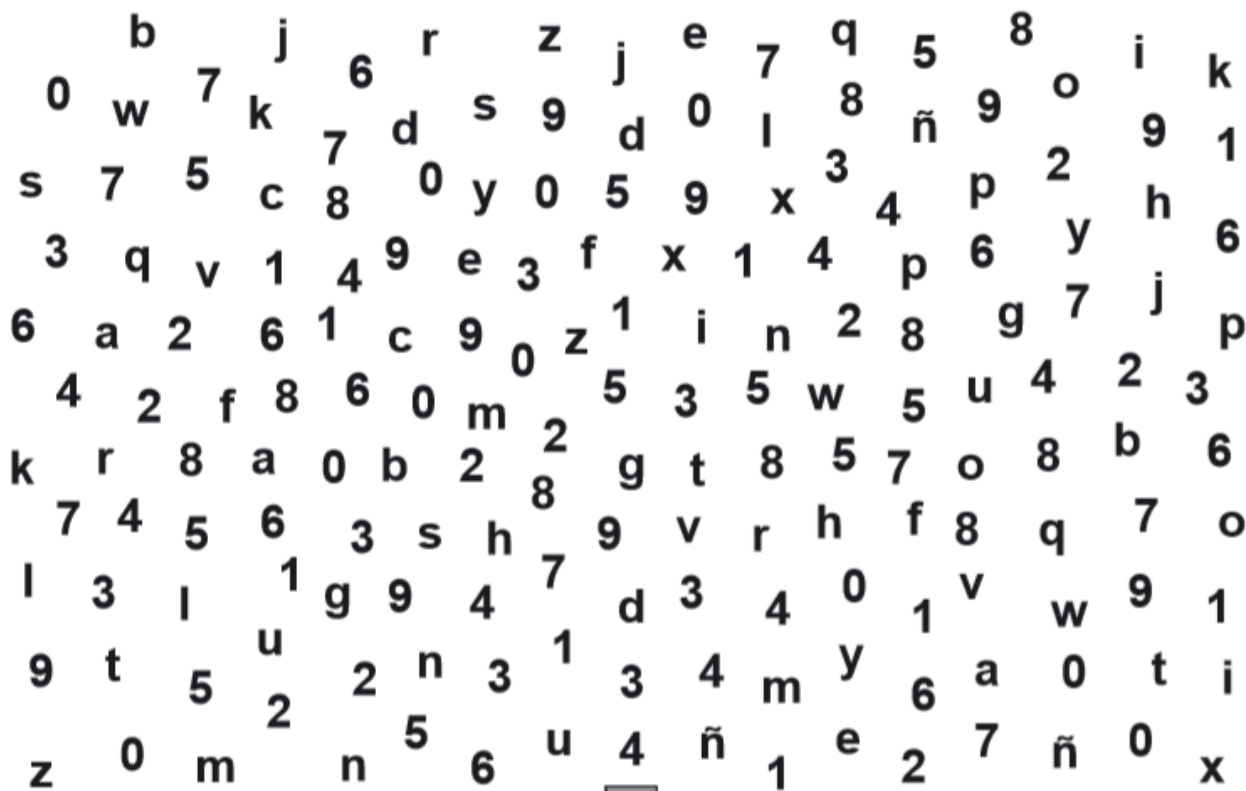
¿Qué aprenderás con esta actividad?

Objetivo:

1.- Desarrollar la percepción-atención.

Guía N° 2

1. Cuenta cuantos números hay en la imagen de abajo y anota el total:



(*Estimulación cognitiva. Andres Sardinero Peña.)



LICEO TÉCNICO PROFESIONAL
MARÍA LUISA BOMBAL
VALPARAÍSO

Guía de trabajo: EDUCACIÓN TECNOLÓGICA

NOMBRE	
CURSO	PRIMERO MEDIO
FECHA	SEMANA 01 ABRIL
PROFESOR	Nelly Nancy Lorca Soza
PROFESOR APOYO PIE	Olga Jimenez

OA 1

Identificar oportunidades o necesidades personales, grupales o locales que impliquen la creación de un servicio, utilizando recursos digitales u otros medios.

¿Qué aprenderás en esta actividad?: Planificar la aplicación de un instrumento de recolección de información que permita identificar oportunidades o necesidades grupales o locales que impliquen la creación de un servicio, utilizando recursos digitales u otros medios.

Habilidad: Conocimiento

ACTIVIDAD

1. **Comentar** sobre cómo conocer objetivamente las oportunidades y/o necesidades grupales o locales para crear un servicio. **Anote** al menos 3 ideas de ello.

TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

- Son procedimientos o actividades realizadas con el propósito de recabar la información necesaria para el logro de los objetivos de una investigación.
- Se refiere al cómo recoger datos.

Un **instrumento de recolección de datos** es en principio cualquier recurso de que pueda valerse el investigador para acercarse a los fenómenos y extraer de ellos **información**. Los más usados son:

ENTREVISTA:

- técnica que obtiene información a través de preguntas en forma personal, directa y verbal.
- Las preguntas pueden ser abiertas (subjetivas) o cerradas (concretas).

ENCUESTA:

- Es una técnica para obtener información tomando una muestra de la población objetivo.
- Suele usarse preguntas cerradas, es decir concretas.

OBSERVACIÓN:

- Es una técnica que se usa para estudiar la muestra en sus propias actividades de grupo.
- Permite conocer qué, quién, cómo, cuánto, cuándo, dónde y porqué, etc.

Habilidad: Comprensión

ACTIVIDAD

2. **Diseñar** un instrumento de recolección de datos para indagar necesidades grupales o locales para crear un servicio.

EJEMPLO DE ENCUESTA

ENCUESTA

1er año.....

Fecha:/...../.....

Aspectos	INDICADORES	SI	NO
NECESIDAD	CASILLEROS POR ALUMNO EN CLASES		
PROPUESTAS	USAR CAJONES DE TOMATES PARA HACER MUEBLES		
	COMPRAR MADERA PARA CONSTRUIR ESTANTE		
	OTRA SOLUCIÓN		
	TRABAJAR APODERADOS Y ALUMNOS		
	TE COMPROMETES A COLABORAR		

Habilidad: Aplicación

Planificar la aplicación del instrumento de recolección de información diseñado.

(cuándo y cómo se hará, quién o quiénes la harán).

Profesor coordinador

Profesora de Ed. Tecnológica

Profesora PIE

jsagredo@mlbombal.cl

nlorca@mlbombal.cl

ojimenez@mlbombal.cl



LICEO TÉCNICO PROFESIONAL
MARÍA LUISA BOMBAL
VALPARAÍSO

Guía de trabajo: ARTES VISUALES

NOMBRE	
CURSO	PRIMERO MEDIO
FECHA	SEMANA 01 ABRIL
PROFESOR	Nelly Nancy Lorca Soza
PROFESOR APOYO PIE	

OA 3 Crear proyectos visuales basados en imaginarios personales, investigando en medios contemporáneos, como **libros de artista** y arte digital.

¿Qué aprenderás en esta actividad?: Sobre medios contemporáneos para crear proyectos visuales basados en imaginarios personales contemporáneos, como el **libro de artista** y conoce procedimientos para crear su libro de artista. Este permite expresar tus imaginarios personales por medio de bocetos y/o textos en un espacio que rompe los esquemas de un cuaderno o croquera formal..

I.- Habilidad: Conocimiento.

a) Lee y observa lo que se muestra a continuación:

El libro de artista

El libro de artista es una forma personal de realizar diseños, dibujos, collage, en formatos muy originales, de acuerdo a quien lo realice.



Es una forma de expresión, simbiosis de múltiples posibles combinaciones de distintos lenguajes y sistemas de comunicación.

El libro de artista, no es precisamente un libro impreso por una editorial sobre un ilustre personaje de la historia del arte... de hecho un libro de artista lo puede realizar cualquier persona que tenga un afán artístico o comunicativo. Suelen ser ejemplares únicos o de tiradas muy cortas, pues generalmente se realizan a mano. grabado o bien el dibujo

en cualquiera de sus vertientes. Aunque, por supuesto acepta todo tipo de técnica que el/la artista en cuestión quiera poner en práctica, incluso el *scrapbooking* tipo *collage* es muy válido para los libros de artista.

Tienen diferentes formas, según haya decidido el artista.



Responde por escrito:

- 1.- ¿Qué es un libro del artista?
- 2.- ¿Por qué se dice que es más creativo que usar un cuaderno común?
- 3.- Describe uno de los ejemplos
- 4.- ¿Cuál es la característica principal del libro del artista en general?

II.- Habilidad: Comprensión.

Responde por escrito:

- 1.- ¿Cual es la diferencia de un libro común con el libro del artista?
- 2.- ¿Qué ideas se pueden exponer en un libro del artista?
- 3.- ¿Qué es lo que pasa si no se tiene un lugar para dejar plasmadas nuestras ideas en arte?
- 4.- Resume lo realizado

III.-Habilidad: Aplicación.

1.-¿Qué tratamiento emplearías plásticamente para expresar una letra de canción en un libro de artista?

2.-¿Cómo resuelves diseñar un libro de artista a partir del uso de un cuaderno común?

3.-¿Cómo organizarías fotos importantes usando un formato de libro de artista?

4.-Relata brevemente como harías un libro de artista que fuera original-

Sugerencias o ajustes (PIE):



LICEO TÉCNICO PROFESIONAL
MARÍA LUISA BOMBAL
VALPARAÍSO

Guía de trabajo: Educación Musical

NOMBRE	
CURSO	1° medio
FECHA	
PROFESOR	Miguel Nahuel
PROFESOR APOYO PIE	Olga Jimenez

Las guías entregadas deberán ser pegadas en el cuaderno de la asignatura y serán revisadas la primera clase en que nos encontremos, esperando su apoyo, comprensión y colaboración entre casa y colegio podemos seguir avanzando.

¿Qué aprenderás en esta actividad?:

..- Relacionan obras o manifestaciones musicales con su propio quehacer musical y experiencias personales.

1° parte

¿ PARA QUE HACEMOS MUSICA ? : USOS Y FUNCIONES DE LA MUSICA

Actividad :

Lee concentradamente el siguiente documento y contesta las preguntas del cuestionario

MUSICA RITUAL Y CEREMONIAL:

La música ceremonial esta entrañablemente ligada al ritual, a los mitos, a la leyenda ancestral, como fuente de existencia y comunicación con los dioses de la naturaleza. La música es la memoria viva de los pueblos que recorre la herencia de unas generaciones precedentes, tiene una función mágica y simbólica y es una manifestación espiritual que atraviesa el tiempo y descubre a través de ella su historia y sus costumbres.

MÚSICA DE TRABAJO :

Suele ser una canción rítmica cantada a capella por aquellas personas que desempeñan tareas físicas y repetitivas, probablemente, el motivo de estas canciones es el de reducir el aburrimiento al realizar dichas tareas; asimismo, el ritmo de esas canciones sirve para sincronizar el movimiento físico de las personas que realizan los trabajos. Frecuentemente, las letras de estas canciones suele improvisarse cada vez que es cantada: esta improvisación permite a los trabajadores hablar de ciertos temas como el escapar de la esclavitud, (Caso de los esclavos estadounidenses) o para quejarse acerca del capitán de un barco y las condiciones de trabajo (caso de los marineros) Es por ello que las canciones de trabajo pueden ser de ayuda para crear un sentimiento de unión entre los trabajadores.

MÚSICA FESTIVA:

La música festiva son las canciones que se cantan específicamente en una festividad religiosa. Un festival de música es una fiesta orientada a la música que a veces se presenta con un tema como el género musical, la nacionalidad o la localidad de los músicos o día de fiesta.

MÚSICA PARA LA DANZA :

Desde la prehistoria el ser humano ha tenido la necesidad de comunicarse corporalmente, con movimientos que expresaban sentimientos y estados de ánimo. Estos primeros movimientos rítmicos sirvieron igualmente para ritualizar acontecimientos importantes (nacimientos, bodas, defunciones). En principio la danza tenía un componente ritual, celebrada en ceremonias de fecundidad, caza o guerra, o de diversa índole religiosa, donde la propia respiración y los latidos del corazón sirvieron para otorgar una primera cadencia a la danza.

MÚSICA TERAPEUTICA :

La música acerca a las personas, ayuda a la concentración, estimula la expresión corporal, la percepción y la memoria. Favorece la creatividad y la actividad neuronal, tiene efectos saludables en los vasos sanguíneos, libera dopamina y está presente en las sensaciones de placer provocada por la comida o por el sexo.

MUSICA AMBIENTAL

El compositor francés Erick Satie creó una forma inicial de música ambiental la que denominó "música de mobiliario" en referencia a algo que puede ser tocado durante la cena y cuyo sonido simplemente crearía una atmosfera para la actividad más que ser un punto de atención.

PREGUNTAS DE CONOCIMIENTO

1.- Has un listado de los tipos de música que se mencionan de acuerdo a la función que esta cumple y agrega a lo menos 6 tipos de música más que tu conozcas o que hayas experimentado y que cumplan una función específica.

2.- De acuerdo a lo que dice el texto respecto de la música ritual y ceremonial:

a.- ¿podrías nombrar algún o algunos tipos de música ritual que se practican en territorio chileno?

b.- ¿Has presenciado alguna expresión de música ritual presente en tu entorno región, ciudad, barrio?. Descríbela.

3.- De acuerdo a lo que el texto dice respecto de la música de trabajo

a.- ¿podrías nombrar algún ejemplo de estas músicas que tu hayas visto en la televisión , cine o internet?

b.-¿Podrías escribir el nombre de un estilo musical vigente que se generó a partir de los cantos de trabajo?

c.- a partir de lo que tu puedas conocer sobre el RAP, que es una de las expresiones más importantes de la música urbana

¿ qué conexión podría tener esta con los cantos de trabajo? (argumenta)

4.- De acuerdo a lo que el texto señala acerca de la música festiva y en relación a la danza y tomando en cuenta tu propia experiencia

a.- ¿Qué importancia le asignas a la fiesta como instancia social mediada por la música? (argumenta tu respuesta)

b.- ¿crees que la danza cumple funciones importantes en el desarrollo de la vida humana?, ¿Cuáles?, (argumenta tu respuesta)

c.- ¿Qué fue primero la música o la danza, o ambas nacieron juntas?

(argumenta tu respuesta)



LICEO TÉCNICO PROFESIONAL
MARÍA LUISA BOMBAL
VALPARAÍSO

Guía de trabajo “Educación Física” N°2

NOMBRE	
CURSO	1° Medio
FECHA	
PROFESOR	Juan Goya Aravena
CORREO	jgoya@mlbombal.cl
PROFESOR APOYO PIE	Olga Jiménez Jara

Las guías entregadas deberán ser pegadas en el cuaderno de la asignatura y serán revisadas la primera clase en que nos encontremos, esperando su apoyo, comprensión y colaboración entre casa y colegio podemos seguir avanzando.

Instrucciones:

1. Lea el texto que se entrega a continuación.
2. A partir de la información entregada desarrolle la actividad que se entrega al finalizar el texto.

BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO

Está demostrado que practicar ejercicio de forma regular contribuye a mantener una buena salud y a prevenir enfermedades.

1. Beneficios del ejercicio físico

Realizar de forma regular y sistemática una actividad física ha demostrado ser una práctica muy beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, a la vez que ayuda al carácter, la disciplina y a la [toma de decisiones](#) en la vida cotidiana.

El ejercicio físico, ya sea de corta o larga duración, contribuye a establecer un bienestar mental, mejorando la autonomía de la persona, la memoria, rapidez de ideas, etcétera, y promoviendo sensaciones como el optimismo o la euforia, al tiempo que se [mejora la autoestima](#) de las personas, lo que produce beneficios en diferentes enfermedades como la [osteoporosis](#), la [hipertensión](#) o las crisis diabéticas.

Todas las actividades encaminadas a mejorar la forma física (por ejemplo, tras un período largo de inactividad), deben realizarse de manera progresiva. Cada deportista debe analizar las demandas de su deporte de elección antes de decidir su plan de entrenamiento.

La intensidad y la carga deben ser determinadas de forma individual, ya que dependen del nivel técnico y de la condición física de cada persona.

Beneficios biológicos

- Mejora la forma y [resistencia física](#).
- Regula las cifras de [presión arterial](#).
- Incrementa o mantiene la densidad ósea.
- Mejora la resistencia a la insulina.
- Ayuda a mantener el peso corporal.
- Aumenta el tono y la fuerza muscular.
- Mejora la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones.
- Reduce la sensación de fatiga

Beneficios psicológicos

- Aumenta la autoestima.
- Mejora la autoimagen.
- Reduce el aislamiento social.
- Rebaja la tensión y el estrés.
- Reduce el nivel de [depresión](#).
- Ayuda a relajarte.
- Aumenta el estado de alerta.
- Disminuye el número de accidentes laborales.
- Menor grado de agresividad, [ira](#), angustia...
- Incrementa el bienestar general.

2. Deporte y trabajo

Trabajar de sol a sol ya no es excusa para practicar deporte. Existen empresas con programas de ejercicio físico establecidos para sus trabajadores durante horas laborales. Estos programas llevan a un mejor desarrollo del trabajo junto con una actitud más positiva de los empleados. Los empresarios ven en estos programas de ejercicio una inversión, no un gasto, puesto que a la larga conlleva beneficios laborales:

- Menor número de llegadas tardías al trabajo.
- Aumenta la productividad en la jornada laboral.
- Mayores vínculos de lealtad del trabajador con la empresa.
- Menor número de bajas laborales.
- Menor rotación de empleados.

Por otro lado, son también cada vez más las empresas que organizan diferentes **actividades relacionadas con el deporte fuera del entorno laboral**, con el fin de que sus trabajadores dejen a un lado el estrés, fraternicen con los compañeros de trabajo y mejoren su [empatía](#) con la empresa.

3. Cómo realizar un calentamiento perfecto

No preparar el cuerpo calentando los músculos antes de hacer una actividad física es la manera más rápida de acabar lesionándose.

3.1. Para qué sirve el calentamiento

A pesar de que quienes hacen ejercicio cada vez son más conscientes de la importancia del precalentamiento, así como del estiramiento al terminar una actividad, el hecho de no preparar los músculos antes y después de hacer deporte sigue siendo la principal causa de las [lesiones deportivas](#) que atienden los centros de salud.

Aunque los problemas que pueden presentarse dependen, sobre todo, del tipo de deporte que se practique y del estado físico de cada persona, las zonas que más sufren en la práctica deportiva son las rodillas, los tobillos, los hombros y las muñecas, desde el punto de vista de las articulaciones; mientras que las lesiones más frecuentes son los [esguinces](#), [las roturas de ligamentos](#), las contracturas y [las fracturas](#).

3.2 Pauta básica de calentamiento

Hacer ejercicio físico es fundamental para la salud pero, antes de empezar, hay que **calentar los músculos** para evitar lesiones. Te entrego cinco pautas básicas en las que debes fijarte y que debes seguir a la hora de realizar un buen calentamiento. Son las siguientes:

I. Duración

Antes de realizar cualquier ejercicio, el precalentamiento debe durar entre 15 y 20 minutos, dependiendo de la actividad y del estado físico de cada persona. Por ejemplo, para practicar un deporte de invierno, es recomendable alargar la duración hasta los 20 minutos, ya que los músculos tardan más en coger el tono correcto. Lo mismo ocurre con quienes no practican deporte de forma habitual, ya que un sobreesfuerzo sin estar preparado puede dar lugar a roturas musculares.

II. Calentar grandes grupos musculares

Los especialistas recomiendan empezar la preparación con una actividad aeróbica rítmica y suave, como la rotación de las extremidades, para luego pasar, por ejemplo, a una breve carrera sin moverse del sitio para activar las piernas.

III. Focalizar en músculos concretos

El segundo paso es centrarse en los músculos individuales, haciendo especial hincapié en aquellos que más se van a utilizar en la práctica deportiva; en este caso, conviene no centrarse sólo en los grandes grupos musculares, ya que todas las partes de nuestro cuerpo pueden sufrir una indeseada lesión, como los dedos de los pies para un partido de fútbol o una carrera, o los dedos de las manos si va a practicar baloncesto o balonmano. Es importante acostumbrarse a una rutina para no olvidar ninguno.

IV. Flexibilidad

La clave del calentamiento es estirar los músculos, tanto para que respondan mejor ante cualquier esfuerzo como para que estén preparados para proteger los huesos y evitar una rotura si se produce una caída. El estiramiento sirve para mejorar la flexibilidad de los músculos. Se puede empezar intentando tocar los pies con las yemas de los dedos de la mano, girar los brazos en diagonal y trabajar las articulaciones, lo que también ayudará a [evitar esguinces](#) y otras lesiones. Es aconsejable también entrelazar los dedos de la mano y con las palmas hacia arriba situarlas por encima de la cabeza, lo que ayuda a fortalecer los músculos dorsales y desentumecer las vértebras.

V. Estiramientos al terminar el ejercicio

Tan importante es el precalentamiento como estirar los músculos después de haber realizado ejercicio. Se debe dedicar alrededor de 10 minutos a estirar. El objetivo es aprovechar que los músculos están calientes para estirarlos y evitar que se contraigan por una ausencia repentina de la tensión muscular provocado por el ejercicio. En estos casos, se trata de forzar el músculo, por ejemplo, empujando el brazo doblado desde el codo hacia el hombro contrario hasta el momento en el que se sienta tensión, pero nunca dolor. Doblar la rodilla y empujar desde el tobillo hacia arriba es otro ejercicio para estirar los músculos de la pierna. Si en algún momento se produce dolor, es necesario relajar la presión.

4. Fases del calentamiento

Para hacerlo más sencillo, podemos dividir el calentamiento de 15 minutos en tres fases

Minuto 1 a 5



Para poner en marcha los músculos, se puede empezar caminando y aumentar el ritmo hasta terminar en una carrera suave o subiendo y bajando las escaleras de nuestro edificio. Si se está en un gimnasio, se puede empezar utilizando una bici estática o una elíptica e incrementar la velocidad paulatinamente, lo que también es más saludable para aquellas personas que tienen problemas en las articulaciones inferiores o padecen de lumbalgias, ya que la carrera está contraindicada en estos casos.

:

Minuto 5 a 10



Cuando las piernas se han calentado, se puede pasar a los brazos, empezando con movimientos rotatorios y en diagonal. En este bloque, conviene también reforzar los músculos del cuello girando lentamente la cabeza, aunque sin forzar ni añadir tensión. Los últimos dos minutos de esta tanda se puede dedicar a hacer abdominales o lumbares.

Minuto 10 a 15



Los ejercicios incluidos en esta fase dependerán del ejercicio concreto que se vaya a realizar, ya que tienen que estar relacionados con los movimientos que se efectuarán en la práctica deportiva. Por ejemplo, en el caso de un partido, se pueden hacer pases de pelota, tiro a portería o canasta; mientras que, si se va a hacer [esquí](#) o [patinaje](#), conviene simular los movimientos de tobillo o rodillas que se utilizarán después.

ACTIVIDAD

En una hoja de Oficio o Carta responda las siguientes preguntas:

1. ¿Qué beneficio trae hacer actividad física durante la semana?
2. Explique detalladamente el tipo de calentamiento que debería realizar según su deporte favorito.