



LICEO TÉCNICO PROFESIONAL
MARÍA LUISA BOMBAL
VALPARAÍSO

Guía de trabajo Lenguaje y Comunicación N°3

NOMBRE	
CURSO	Tercer Año Básico
FECHA	
PROFESORA	Julia Bravo Díaz jbravo@mlbombal.cl
Profesora Apoyo PIE	Angelina Rojas R. angelinarojasro@gmail.com

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?: Comprender textos aplicando estrategias de comprensión lectora; por ejemplo:

- › relacionar la información del texto con sus experiencias y conocimientos
- › releer lo que no fue comprendido
- › visualizar lo que describe el texto
- › recapitular
- › formular preguntas sobre lo leído y responderlas
- › subrayar información relevante en un texto.
 - Leo bien cada enunciado. Comprendo qué tengo que hacer. Si no lo entiendo lo vuelvo a leer, pregunto, miro documentos...
 - Pienso cómo lo voy a hacer.
 - Lo hago.
 - Lo repaso. Me aseguro de no tener ningún error antes de continuar con el siguiente ejercicio.

El trabajo será realizado con el siguiente texto:

Mozart, el músico genial.

Mozart fue un músico extraordinario que nació en un país europeo llamado Austria hace poco más de 250 años.

Desde muy chico demostró un don especial para la música. Con sólo cuatro años ya era capaz de componer como si fuera un músico adulto y tocaba instrumentos tan complicados como el teclado o el violín. ¡Un auténtico niño prodigio!

Su padre, que también era músico, se esforzó para enseñarle todo lo que sabía. Poco tiempo después lo llevo de viaje por Europa para que tocara ante los reyes y gobernantes más importantes de la época. Todos se quedaron asombrados al comprobar la genialidad del pequeño Mozart y le dedicaron miles de aplausos y alabanzas.

Tras una infancia repleta de éxitos, Mozart se hizo mayor y siguió dedicándose a su gran pasión: la música. Trabajó toda la vida sin descanso y gracias a su enorme talento compuso grandes obras maestras. Hoy en día muchos expertos le consideran el músico más importante de la Historia.

Habilidad: Conocimiento

- 1.- ¿Qué tipo de texto es el anterior? ¿Para quién fue escrito?
- 2.- Define qué significa: “extraordinario”, “prodigio”
- 3.- ¿Qué otros músicos conoces? Escribe sus nombres.
- 4.- Describe, con tus propias palabras, cómo te imaginas a Mozart.

Habilidad: Comprensión

- 1.- ¿Qué etapas de la vida de Mozart se describen en el texto?
- 2.- ¿Cuál es la idea principal de este texto?
- 3.- ¿Qué es lo que pasa cuando una persona es perseverante en su trabajo?
- 4.- Explica por qué los expertos le consideran el músico más importante de la Historia.

Habilidad: Aplicación.

- 1.- Muestra subrayando las partes más importantes del texto.
- 2.- Construye oraciones agregando muchos adjetivos que describan a Mozart.
- 3.- ¿Qué harías tú para ser una persona exitosa? Describe.
- 4.- Clasifica del texto los sustantivos.

Sustantivos		
personas	animales	cosas



LICEO TÉCNICO PROFESIONAL
MARÍA LUISA BOMBAL
VALPARAÍSO

Guía de trabajo Matemática N° 3

NOMBRE	
CURSO	Tercer Año Básico
FECHA	
PROFESORA	Julia Bravo Díaz jbravo@mlbombal.cl
Profesora Apoyo PIE	Angelina Rojas R.angelinarojasro@gmail.com

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?: Comparar y ordenar números naturales hasta 1 000, utilizando la recta numérica o la tabla posicional

- Leo bien cada enunciado. Comprendo qué tengo que hacer. Si no lo entiendo lo vuelvo a leer, pregunto, miro documentos...
- Pienso cómo lo voy a hacer.
- Lo hago.
- Lo repaso. Me aseguro de no tener ningún error antes de continuar con el siguiente ejercicio.

Habilidad: Conocimiento

Trabaja en tu cuaderno:

1.-Clasifica los siguientes números poniéndolos en una tabla como la del ejemplo en Unidad, Decena, Centena.

148- 205- 3 -15 -645 – 989 – 999 – 808 – 242 – 1 – 89 – 521.

C	D	U

2.-Escribe los números de 10 en 10 del 200 al 500.

210 – 220 –230...

3.- Escribe los números de la pregunta número 1 con palabras.

4.- Escribe 10 números en que la decena sea 0 (cero)

Habilidad: Comprensión

1.- ¿Cuántas decenas tiene:

a) 500 – b) 600 C) 100 d) 800

2.- ¿Qué número es?

a) $5C + 2D + 3U$ b) $6C + 2U$ c) $6C + 2D$ d) $8C + 5D + 9U$

3.- Busca las equivalencias.

2D y 13U 45 U

1 D y 11U 56U

3D y 15U 21U

4D y 16U 33U

4.- Ordena de mayor a menor

a) 246 – 642 -426 – 264 – 624 -462

b) 835 – 358 -385 – 853 – 538 – 583

B) Ordena de menor a mayor

a) 647 – 674 – 476 – 467 – 746 – 764

b) 519 – 195 – 591 – 159 – 951 - 915

Habilidad: Aplicación.

Aplica tus conocimientos en la resolución de éstos problemas: *Recuerda las partes de un problema. ¿Qué sabes? ¿Qué debes averiguar? Operación, Respuesta*

- A) Un autobús recorre cada día de la semana 210 kilómetros. No circula sábado ni Domingos. ¿Cuántos kilómetros recorre en total una semana
- B) A una función de títeres asistieron 185 personas, 50 niños y 75 niñas. ¿Cuántos adultos asistieron a la función?
- C) A un tren subieron 500 personas, al llegar a la primera estación bajaron 95 y subieron 30. ¿Cuántas personas traía el tren al salir de la estación?
- D) Carlos necesita \$236 para una libreta, su hermano Guillermo \$530 para una libreta y dos lápices. Sus padres le dieron \$900 para los dos. ¿Cuánto dinero les quedará después de realizada la compra?



LICEO TÉCNICO PROFESIONAL
MARÍA LUISA BOMBAL
VALPARAÍSO

Guía de trabajo de Historia y GeografíaN°3

NOMBRE	
CURSO	Tercer Año Básico
FECHA	
PROFESORA	Julia Bravo Díaz jbravo@mlbombal.cl
Profesora Apoyo PIE	Angelina Rojas R.angelinarojasro@gmail.com

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?: Mantener una conducta honesta en la vida cotidiana, en los juegos y en el trabajo escolar, hablando con la verdad, respetando las reglas de los juegos sin hacer trampa y reconociendo sus errores y sus acciones, entre otros.

- Leo bien cada enunciado. Comprendo qué tengo que hacer. Si no lo entiendo lo vuelvo a leer, pregunto, miro documentos...
- Pienso cómo lo voy a hacer.
- Lo hago.
- Lo repaso. Me aseguro de no tener ningún error antes de continuar con el siguiente ejercicio.

Emilia coge un atajo

En un pueblo del interior de la selva vivía una joven gorila llamada Emilia. Siempre había deseado con todas sus fuerzas salir de allí. Le agobiaba que todo el mundo se conociese. Es más, todo el mundo era familia. El panadero era primo del peluquero y el maestro el sobrino del farmacéutico. Emilia quería salir de allí y descubrir su propio camino.

Un día una gran noticia se extendió por todo el pueblo. Un circo famoso en todo el mundo recorrería el país en busca de la gorila ideal para unirse a ellos y ser la nueva acróbata. Cuando Emilia escuchó la noticia se juró a sí misma que lo lograría y que se sumaría al equipo de artistas para recorrer el mundo entero de carpa en carpa. El día en el que la comitiva de caravanas del circo llegó al pueblo de Emilia ella aún no tenía ninguna estrategia para conseguir el puesto de acróbata. Entonces se acordó de la historia de la bruja Cleo, que había ayudado a varias personas de su pueblo con sus hechizos y pociones. Juntó todo el dinero que tenía y se dirigió a la casa de la bruja para explicarle su situación. La bruja cogió el dinero y le preparó una poción para que se la bebiese justo antes de hacer las pruebas de acceso al circo. La joven gorila cogió la botellita con la poción, le dio las gracias a la bruja y se fue por donde había venido.

El día de las pruebas, Emilia llevó la poción en su bolso y, cuando fue a llegar su turno, se la bebió de un solo trago. No sabía cómo esperaba, pero pudo empezar a hacer todo tipo de saltos y piruetas.

Emilia se sentía diferente, se sentía mejor que nunca, muy poderosa. Consiguió el puesto de acróbata pero las cosas no fueron como ella esperaba. El día de la primera actuación, cuando se estaba preparando en el camerino, se miró al espejo. Su cara no parecía la suya y en la frente, en letras enormes, se podía leer la palabra "tramposa". Se asustó tanto que se desmayó.

Cuando abrió los ojos, se encontraba en la casa de la bruja Cleo. La cuestión es que

ya no era una bruja sino una dulce anciana gorila que invitó a Emilia a una ración de bananas. Le dijo con voz pausada y amable que la ambición desmedida a veces no trae más que problemas. Le dijo también que los objetivos hay que lograrlos poco a poco y nunca tomando atajos ni mucho menos haciendo trampas. Emilia aprendió la lección y con el tiempo y mucho trabajo y tesón, se convirtió en una acróbata de primera.

Silvia García

Trabaja en tu cuaderno.

Habilidad: Conocimiento

- 1.- Define: honestidad, agobiar, acróbata, comitiva.
- 2.- ¿Puedes nombrar los trabajos que aparecen en éste texto?
- 3.- ¿Qué ocurrió a Emilia cuando le tocó el momento de actuar?
- 4.- ¿Quién era Cleo en realidad?

Habilidad: Comprensión

- 1.- ¿Qué aprendió Emilia?
- 2.- ¿Que le dijo Cleo a Emilia?
- 3.- ¿Qué hecho muestra que Emilia no actuó bien?
- 4.- ¿Qué es lo que sucede cuando las personas no son honestas?

Habilidad: Aplicación.

- 1.- ¿Cuáles son los ejemplos que puedes dar tú en los que hayas actuado con honestidad?
- 2.- ¿Cómo se aplica en éste texto el aprendizaje?
- 3.- ¿Cómo actuarías tú si fueras Emilia?
- 4.- Dibuja a Emilia haciendo acrobacias.

GUÍA DE TRABAJO N° 3: CIENCIAS NATURALES

NOMBRE	
CURSO	3° Básico
FECHA	
PROFESOR	Nataly Castro H.
PROFESOR APOYO PIE	Angelina Rojas R.

¿Qu
é
apr
end
erás
en

esta actividad?: Investigar experimentalmente y explicar algunas características de la luz; por ejemplo: viaja en línea recta, se refleja, puede ser separada en colores. (OA 9)

ESTUDIAR

La Luz

La luz es una forma de energía que nos permite ver todo a nuestro alrededor. Procede de fuentes luminosas que pueden ser naturales como las estrellas o artificiales como las bombillas. La luz viaja muy deprisa, en línea recta y en todas las direcciones.

Según su comportamiento ante la luz, los objetos pueden ser transparentes, translúcidos u opacos. Los objetos transparentes dejan pasar totalmente la luz. Los objetos translúcidos dejan pasar algo de luz. Los objetos opacos no dejan pasar nada de luz.



TODAS LAS ACTIVIDADES DEBEN ESTAR REGISTRADAS EN EL CUADERNO DE CIENCIAS.

HABILIDAD: CONOCIMIENTO

1. Anota en tu cuaderno los objetos transparentes que se encuentran en dormitorios, living, comedor, cocina y baño.
2. Da razones de por qué conviene que los objetos mencionados anteriormente, sean construidos con materiales transparentes.
3. Busca objetos de la vida diaria que reflejan la luz (espejos, etc.) y otros que no (alfombras, etc.), anótalos en tu cuaderno.
4. Dibuja el arco iris que recuerdas, usando lápices de colores.

HABILIDAD: COMPRENSIÓN

1. Observa el siguiente video en internet <https://www.youtube.com/watch?v=vvi-PCDoTR0>
2. Escribe brevemente un resumen de lo que aprendiste del video educativo.
3. Escribe un relato sobre la ocasión en que presenciaste un arcoíris.
4. Explica el fenómeno que produce el arcoíris y regístralo en tu cuaderno utilizando tus propias palabras.

HABILIDAD: APLICACIÓN

1. En una pieza oscura, con un libro y una persona que lo lee, discuten las siguientes situaciones explicando por qué suceden: Si la luz está apagada no se puede leer un libro. Si la lámpara está encendida el alumno puede leer el libro. Si hay poca luz luego de un rato se puede leer bien.
2. Crean un esquema sobre la información concluida de experimento que desarrollaron anteriormente. Hazlo en tu cuaderno.
3. Juegan a proyectar más sombras geométricas en un tiempo determinado. Las condiciones del juego son las siguientes; deben proyectar sombras de objetos cotidianos o naturales en el muro, dibujarlos en una hoja y rotular el nombre de la figura geométrica encontrada y representar rectas que expliquen la formación de las sombras.
4. Crea un afiche informando sobre el cuidado de la luz.



LICEO TÉCNICO PROFESIONAL
MARÍA LUISA BOMBAL
VALPARAÍSO

Guía de trabajo: EDUCACIÓN TECNOLÓGICA

NOMBRE	
CURSO	TERCERO BÁSICO
FECHA	SEMANA 29.04.2020
PROFESOR	Nelly Nancy Lorca Soza
PROFESOR APOYO PIE	Angelina Rojas R.

(OA 2)

Planificar la elaboración de un objeto tecnológico, incorporando la secuencia de acciones, materiales, herramientas, técnicas y medidas de seguridad para lograr el resultado deseado necesarias.

Crear diseños de objetos o sistemas tecnológicos simples para resolver problemas:› desde diversos ámbitos tecnológicos y tópicos de otras asignaturas › representando

¿Qué aprenderás en esta actividad?: La actividad pasada vimos cómo para realizar algo que necesitábamos debíamos ir construyéndolo paso a paso, ello se llama **PROCESO**....hoy buscamos aprender que para poder obtener algo que necesitamos, debemos planificar primero:...pero ¿Qué es planificar?

I Habilidad: Conocimiento: Lee comprensivamente el siguiente texto:



Es saber qué quiero y el cómo dirigirme hacia ello, **plantearme metas concretas y dar los pasos necesarios para alcanzarlas, para conseguirlo, mi mejor aliado es ordenar lo que hare, de ello se trata la planificación.**

- **Paso 1:** **¿QUÉ QUIERO HACER?**, es decir, algo que yo quiero hacer o tener.
- **Paso 2:** **¿QUÉ ACCIONES** debo hacer para llevarlo a cabo? **Ejemplo:** Lista de materiales, si cuento con ellos, si debo comprarlos; que herramientas (tijeras, corchetera, etc.)
- **Paso 3:** **Poner fechas**, recordarlas y cumplirlas, definir los momentos concretos del día, de la semana, del mes, en los que vas a realizar estas acciones. Encontrar la manera de no olvidarte de estas acciones.

2.-¿Qué es una planificación?

3.-¿Cuáles son los pasos de la planificación?

4.- ¿Por qué es importante tener en cuenta el tiempo cuando planifico algo para realizar?

5.-¿Qué es lo que pasa si yo no planifico lo que debo hacer?

III Habilidad: Aplicación.



NECESITO CONSTRUIR UN HELICÓPTERO DE JUGUETE



¿QUÉ HAGO PRIMERO? PLANIFICO

PASO 1	Necesito construir un helicóptero de juguete.
PASO 2	¿QUÉ ACCIONES debo hacer para llevarlo a cabo? Buscar el modelo que me guste, los materiales, las herramientas.
PASO 3	Cuando lo debo de entregar, con cuanto tiempo cuento y como organizo lo que debo hacer en ese tiempo.

1.-Descubre los materiales y herramientas que se deben ocupar según el paso 2

2.-Demuestra con un ejemplo que pasa si a pesar de tener todo el material y herramientas no se cumple el paso 3 de la planificación.-

3.- Fabrica el Helicóptero



GUÍA DE TRABAJO N°2 ARTES

NOMBRE	
CURSO	3° Básico
FECHA	
PROFESOR	Esthefany Castro
PROFESOR APOYO PIE	Angelina Rojas

¿Qué aprenderás en esta actividad?: OA 1 Expresar y crear trabajos de arte a partir de la observación del: › entorno natural: animales, plantas y fenómenos naturales. OA 4 Describir sus observaciones de obras de arte y objetos, usando elementos del lenguaje visual y expresando lo que sienten y piensan.

HABILIDAD: CONOCIMIENTO

Observar en internet diversos tipos de arboles como por ejemplo: sauce, álamo, canelo, pino, palma chilena, arrayán o roble.

Responde en tu cuaderno:

1. ¿Qué formas tienen las hojas? ¿en qué se parecen y diferencian? (formas, colores y texturas)
2. ¿Qué formas tienen los troncos y las ramas? ¿en qué se parecen y diferencian? (formas, colores y texturas)
3. ¿Cuáles son más altos y cuáles más bajos?
4. ¿Cuáles son más anchos y cuáles más delgados?

HABILIDAD: COMPRENSION

1. Divide una hoja de block en seis partes y dibuja en cada una de ellas: selva, desierto, bosque, río, playa y lago.

Contesta en tu cuaderno:

2. Realiza una breve descripción de cada uno de los paisajes.
3. ¿En qué se diferencia la selva del desierto?
4. ¿Qué colores se destacan en la selva?

HABILIDAD: APLICACION

1. Observa en internet diversos insectos como: mariposas, escarabajos, chinitas, libélulas, etc.
2. Utiliza una caja de zapatos para realizar un insectario.
3. Adorna el insectario con hojas secas, semillas, tierra etc.
4. Modela insectos con diversos materiales como: plasticina, greda, papel, etc.



LICEO TÉCNICO PROFESIONAL
MARÍA LUISA BOMBAL
VALPARAÍSO

Guía de trabajo

NOMBRE	
CURSO	1 básico – 2 básico -3 básico – 4 básico – 5 básico -6 básico
FECHA	
PROFESOR	Fernando Gallardo Pellerano
PROFESOR APOYO PIE	

Unidad 1

Objetivos de aprendizaje: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad física.

Ejecutar acciones motrices con relación a sí mismo, a un objeto o un compañero, usando diferentes categorías de ubicación espacial y temporal, como derecha, izquierda, adelante, atrás, arriba, abajo, adentro, afuera, entre, al lado, antes, durante, después, rápido y lento

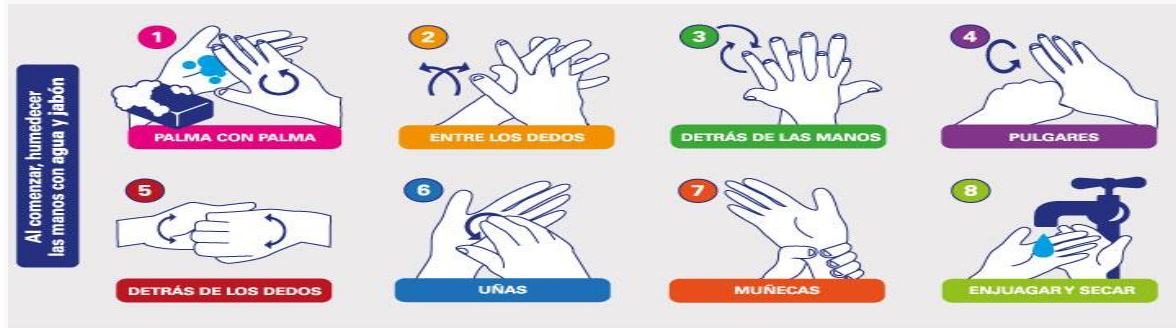
Indicaciones a los apoderados.

- a) Esta guía está enfocada en reforzar aspectos motrices y físicos de los estudiantes durante el tiempo de cuarentena, en ella podrán encontrar algunas actividades o ejercicios fáciles de realizar en casa, lo cual también ayudara a disminuir el nivel de estrés, ansiedad durante este periodo.
- b) Además de los aspectos motrices y físicos, es de suma importancia también considerar el repaso de los hábitos de higiene, sobre todo el correcto lavado de las manos.
- c) Se solicita a los apoderados explicarles a los estudiantes los conceptos de ubicación adelante, atrás, al centro, arriba y abajo y **marcarles la mano derecha o izquierda** (como sea su preferencia) para que los estudiantes recuerden y sepan diferenciar ambas extremidades.

Higiene personal.

1) **Lavado de manos:** El lavado de manos es una manera simple pero poderosa de ayudar a su niño a mantenerse saludable. Establecer hábitos saludables para el lavado de manos en la niñez es clave para ayudar no solo a su pequeño, sino también a toda su familia a detener la propagación de los gérmenes dañinos que causan enfermedades.

Pasos para un correcto lavado de manos



2) Lavado de dientes: Con una correcta higiene bucal ayudamos a prevenir enfermedades como las caries, gingivitis, entre otra. Es importante cepillarse los dientes al menos 3 veces al día, a continuación mostramos la forma correcta de hacerlo.



3) Duchas diarias o después de hacer ejercicio: Esta comprobado que a través del baño **removemos no solo la suciedad, sino también la transpiración y el componente graso exudado**, propio de la piel, que se acumula tapando los poros y dificultando en gran medida la liberación de toxinas. Del mismo modo, es a través del baño que **removemos la gran cantidad de bacterias a la que estamos expuestos** en lo cotidiano y que quedan adheridas a nuestra piel.



Actividades motrices y ejercicio físico.

Actividades motrices.

1. Coordinación y equilibrio

El juego de las huellas es una opción con la que los niños estimularán su equilibrio. Para crearlo, simplemente necesitas **cartulinas, hojas de cuaderno o algo que sirva** para hacer las huellas o pisadas. Una vez hechas las plantillas pégalas al suelo con un poco

de cinta adhesiva. Empieza por un circuito de poca dificultad saltado alguna huella para que tenga que saltar o dar pasos grandes. Cuando el niño/a supere esta prueba puedes combinar en una misma línea pies izquierdos y derechos para obligarles a cruzar las piernas. Además a los pies marcados se les puede agregar letras o números para así reforzar otras áreas de aprendizaje.

Objetivo: aprender conceptos espaciales como la izquierda y la derecha, al tiempo que mejoran su coordinación y equilibrio.



2. Los bolos

Puedes crear tus propios bolos caseros con botellas de plástico, ocupar alguna pelota de tenis o en caso de no contar con pelotas hacer una con calcetines. Para complicar un poco más la actividad se puede agregar agua o arena a las botellas para que cueste un poco más su derribada.

Objetivo: aprender a coordinar los movimientos y trabajar brazos.



3. Ubicación espacial

Solo se necesita un papel de diario o una hoja grande de cartulina, si no se cuenta con ese material solo con algo que se pueda marcar una X en el centro bastara.

La idea de esta actividad es ir diciéndole al niño/a lugares donde debe ubicarse, debe partir siempre del centro el cual será el papel de diario hoja o X, luego uno menciona **derecha** y el niño/a debe salir rápidamente al lugar mencionado. Se pueden combinar lugares y acciones, izquierda abajo y el niño/a se agacha, atrás arriba, adelante en un pie etc.

Objetivo: Mejorar la reacción y reconocer los lugares de ubicación.

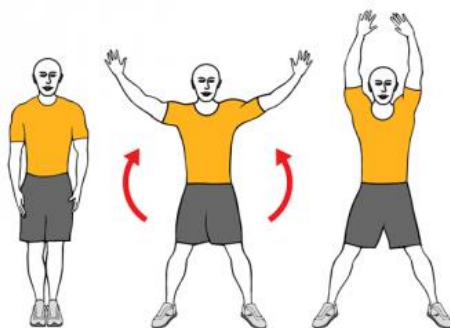


Ejercicio Físico.

Se pueden combinar las actividades motrices anteriormente señaladas y los ejercicios que desee realizar junto a su hijo/a, antes de comenzar a realizar los ejercicios físicos y una vez finalizados, es necesario que realice un estiramiento del musculo que va a trabajar o trabajo, al final de los ejercicios señalados se encuentran los ejercicios de estiramiento.

Todos estos ejercicios se pueden realizar más de una vez en el mismo día, por ejemplo, puedo hacer dos veces el ejercicio numero 1, pero si es así una vez terminado los 7 o 5 minutos debo descansar alrededor de 3 minutos para volver a realizarlo.

1) **Tijeras:** partir con los brazos al costado, separar las piernas y brazos con un pequeño salto y volver a la posición inicial. Duración de 5 minutos a 7 minutos.



2) **trote ligero o salto de cuerda:** Si cuenta con un espacio donde realizar un trote ligero realizar este por 5 a 7 minutos, lo mismo con la cuerda.

3) **abdominales:** buscar una superficie blanda, No realizar si no se cuenta con el puede dañar la espalda. Realizar entre 10 y 15 abdominales.



4) trabajo de brazos: Con botellas pequeñas de 1LT se pueden crear pequeñas mancuernas para trabajar los brazos, si es muy liviana se puede agregar arena o agua para aumentar la dificultad, realizar 10 repeticiones por brazo.



5) Salto obstáculos: Seleccionar un implemento que sirva como obstáculo, puede ser una botella un cuaderno, libro etc, pararse frente a él y realizar un salto, luego saltar nuevamente al lugar en el que se encontrar al inicio. Se puede ir cambiando de lugar para mayor complejidad adelante, izquierda, derecha. Realizar este ejercicio por 3 o 5 minutos.



Ejercicios de estiramientos previo al ejercicio y para después de finalizar los ejercicios.

1) Brazos: apoyar la palma de la mano en alguna pared, el dedo pulgar debe estar orientado así el suelo. Realizar este ejercicio con ambos brazos si trabajo con las mancuernas por 10 segundos.

