



LICEO TÉCNICO PROFESIONAL
MARÍA LUISA BOMBAL
VALPARAÍSO

PUNTAJE:

NOTA:

GUIA DE APRENDIZAJE LENGUAJE Y COMUNICACION
UNIDADN° 1 COMPRENSION DE LECTURA

NOMBRE	
CURSO	CUARTO BASICO
FECHA	
PROFESOR	CAROLINA MIÑO OLAVARRIA cmino@mlbombal.cl
OBJETIVO	Leer y familiarizarse con un amplio repertorio de literatura

Lee el siguiente texto

La abuela electrónica

Mi abuela funciona a pilas. O con electricidad, depende. Depende de la energía que necesite para lo que vaya a hacer. Si la tarea es cuidarme cuando mis padres salen de noche, la dejan enchufada. La sientan sobre la mecedora que está al lado de mi cama y le empalman un cable que llega hasta el teléfono por cualquier emergencia. Si en cambio va a prepararme una torta o hacerme la leche cuando vuelvo del colegio, le ponemos las pilas para que se mueva con toda libertad. Mi abuela es igual a las otras. En serio. Solo que está hecha con alta tecnología. Sin ir más lejos, tiene doble casetera y eso es bárbaro porque se le pueden pedir dos cosas al mismo tiempo y ella responde. Mi abuela es mía. Me la trajeron a casa apenas salí a la venta. Mis padres la pagaron con tarjeta de crédito a la mañana, y a la tarde ya estaba con nosotros. Es que mi familia es muy moderna. Modernísima. A tal punto que mi mamá y mi papá están tan preocupados por andar a la moda que no guardan ni el más mínimo recuerdo. De un día para otro tiran lo que pasó a la basura. A lo mejor es por eso, ahora que lo pienso, que tengo mala memoria y no puedo acordarme entera ni siquiera la tabla del dos. Desde que la abuela está en casa, sin embargo, las cosas en la escuela no me van tan mal. Para empezar, ella tiene un dispositivo automático que todas las tardes se pone en marcha a la hora de hacer los deberes. Es así: se le prende una luz y se acciona una palanca. Abandona automáticamente lo que está haciendo y sus radares apuntan hacia donde estoy. Entonces me levanta por la cintura y me sienta junto a ella frente al escritorio. Ahí empezamos a resolver las cuentas y los problemas de regla de tres. O a calcar un mapa con tinta china negra. Aunque nadie se lo pida, mi abuela lleva un registro exacto de mis útiles escolares. Por otro lado, le aprieto un botón de la espalda y el agujero de su nariz se convierte en sacapuntas. Le muevo un poco la oreja y las yemas de sus dedos se vuelven gomas de tinta y lápiz. Tener una abuela como la mía me encanta. Sobre todo cuando está enchufada, porque así puede gastar toda la energía que se le dé la gana y no cuesta demasiado mantenerla, como dice mi papá, que además de moderno es un tacaño y sufre como un perro cada vez que a mi abuela hay que cambiarle las pilas. Casi todas las noches yo la enchufo un rato antes de irme a dormir. Así me cuenta un cuento. O lo hace aparecen en su pantalla

para que yo lo lea mientras ella me acaricia la cabeza. Sabe millones. Basta ponerle el disquete correspondiente (porque también viene con disquetera) y en cuestión de segundos empieza con alguna historia. Como es completamente automática, se apaga sola cuando me duermo. Cuando mi abuela me cuenta un cuento o me canta algunas canciones, yo me olvido de que es electrónica. Más que nunca parece una persona común y silvestre. Y es que además tiene una tecla de memoria que le permite escucharme. Yo puedo contarle cosas y, oprimiendo esa tecla, ella archiva toda la información: al final sabe más de mí que ninguno. Me gusta tener a mi abuela. Aunque salir a pasear con ella me traiga algunos inconvenientes :los que no son tan modernos como mi familia nos miran mucho en la calle. Y se ríen. O quieren tocarla para ver de qué material es. Ven algo raro en sus movimientos... o en su cara, no sé. Creo que las luces que tiene en los ojos no son cosa fácil de disimular. A mí me encanta tener esta abuela. Hace unos días, sin embargo, mi mamá dijo que quería cambiarla por un modelo más nuevo. Dice que salieron unas más chicas, menos aparatosas, con más funciones y a control remoto. La idea no me gusta para nada. Porque, aunque es cierto que estoy bastante acostumbrado a los cambios, con esta abuela me siento muy bien. Las habrá mejor equipadas, ya sé. Pero yo quiero a la abuela que tengo. Y es que, aparte, cada vez me convenzo más de que ella también está acostumbrada a mí. A decir verdad, desde que en casa están pensando en cambiar a la abuela, yo estoy tramando un plan para retenerla. Sí. De a poquito la estoy entrenando para que pueda vivir por sus propios medios. Para que no deje que la compren y la vendan como si fuera una cosa, un mueble usado. Los otros días le desconecté la luz de los ojos y ahora le estoy enseñando a ver. Vamos bien. También le estoy enseñando a ser cariñosa sin disquete. Esa es la parte que me resulta más fácil; a lo mejor porque me quiere, aunque ella todavía no lo sepa. Pienso seguir trabajando. Mi objetivo es que aprenda a llorar. A llorar como loca. Y lo más pronto posible, así el día que se la quieran llevar como parte del pago para traer la nueva, el escándalo lo armamos juntos.

Silvia Schujer

Marca la alternativa correcta: (Habilidad: Conocimiento y aplicación)

1. ¿Cómo llega la abuela electrónica a casa del niño?
 - A. Se la llevan de regalo para navidad.
 - B. En un día normal los padres se la compran a crédito.
 - C. Los padres la mandan a hacer.
 - D. La encuentran y la llevan a casa

2. La abuela funciona a pilas cuando:
 - A. Necesita menos energía.
 - B. Requiere más libertad de movimiento.
 - C. Ayuda a hacer las tareas al niño.
 - D. Debe hacer dos cosas a la vez.

3. Según el texto, andar a la moda significa:
 - A. Vestirse con los colores y ropas modernos.
 - B. Desechar lo viejo y quedarse con lo nuevo.
 - C. Hacer cosas insólitas, como tener robots en casa.
 - D. Verse y vestirse bien.

4. ¿Qué razones da el niño para no recordar las tablas de multiplicar?
 - A. Olvida rápidamente lo conocido.
 - B. No tiene interés en estudiar matemática.
 - C. Tiene problemas para estudiar y aprender.
 - D. Le falta apoyo en sus deberes escolares.

5. ¿Cómo describe el niño a su padre?
 - A. Moderno y tacaño.
 - B. Desmemoriado y egoísta.
 - C. Adinerado y futurista.
 - D. Ahorrativo y tradicional.

6. ¿Por qué razón el niño se incomoda cuando sale con su abuela?
 - A. Se avergüenza de andar con una anciana robot en la calle.
 - B. La gente mira extrañada a un robot, ya que no es algo tan común.
 - C. Es un aparato antiguo, por tanto, tiene problemas en la calle.
 - D. Se pierde con facilidad en los lugares abiertos.

7. ¿Por qué razón el niño no quiere alejarse de su abuela?
 - A. Diariamente es una gran compañera.
 - B. Le hace las tareas escolares.
 - C. Habla y trabaja cuando es necesario.
 - D. Requiere un cuidado mínimo.

8. ¿Cuál es el plan del niño para lograr que no se lleven a su abuela?
 - A. Enseñarle los comportamientos y conductas humanas necesarias para sobrevivir.
 - B. Lastimarla físicamente para que los padres sientan lástima por ella y no la vendan.
 - C. Mostrarle sentimientos para que pueda convencer con sus ideas a los padres.
 - D. Convertirla en un objeto renovado que no sea despreciado por la gente moderna.

9. La abuela debe aprender a llorar para:
 - A. Arruinar el metal de su cuerpo, ya que así no puede ser vendida.
 - B. Demostrar que es humana y que la han confundido con un robot.
 - C. Acompañar al niño en el doloroso momento de la separación.
 - D. Lograr, como última oportunidad, convencer a los padres para que no la vendan.

- Dibuja y menciona las características Físicas de la abuela electrónica (Habilidad Conocimiento)
- Construye una línea de tiempo o mapa conceptual, que resuma lo que ocurrió en la historia. (Habilidad: Comprensión y aplicación)
- Recorta y pega prendas que estén a la moda.
- Si tuvieras una abuela electrónica ¿Qué características tendría?
- Elabora una lista de sustantivos
- Elabora un afiche con algún tipo de energía que no sea eléctrica
- Cambia el final de la historia
- Nombra 4 abuelitas que aparecen en otros cuentos
- Ilustra una mascota electrónica
- Crea una noticia sobre la abuela electrónica.



GUIA DE APRENDIZAJE N°3 MATEMATICAS
UNIDAD N° 1: NUMERACION

NOMBRE	
CURSO	CUARTO BASICO
FECHA	
PROFESOR	CAROLINA MIÑO OLAVARRIA cmino@mlbombal.cl
OBJETIVO	Demostrar que comprende la adición y la sustracción de números hasta 1 000: › usando estrategias personales para realizar estas operaciones › descomponiendo los números involucrados

1. Lee el texto y luego encierra la alternativa correcta. (Comprensión y aplicación)

¿Por qué la semana tiene siete días?

Como saben, la Biblia cuenta que Dios creó el universo en seis días y que utilizó el séptimo para descansar.

Fueron los antiguos judíos quienes crearon la semana de siete días y dejaron uno de esos días (el "sabbat") como fiesta religiosa.

Los nombres en castellano de los días de la semana vienen del latín.

Entre los romanos el lunes estaba dedicado a la Luna, el martes a Marte, el miércoles a Mercurio, el jueves a Júpiter y el viernes a Venus.

El nombre del sábado viene del "sabbat" judío y el del domingo fue creado por los católicos para designar el día dedicado al Señor (Dominus)

1. Según la Biblia, Dios creó el universo en:

- A. Siete días.
- B. Un día.
- C. Seis días.

2. ¿Qué hizo Dios el séptimo día?

- A. Trabajó.
- B. Descansó.
- C. Rezó.

3. El pueblo que creó la semana de siete días fue:

- A. El judío.
- B. El romano.
- C. El árabe.

4. El día lunes viene del día dedicado a:

- A. Marte.
- B. La Luna.
- C. El Sol

2. Escribe el signo $>$, $<$ o $=$

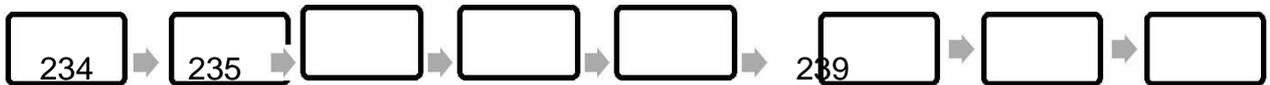
(Aplicación)

- A. 243 _____ 432 B. 499 _____ 498 D. 382 _____ 380
C. 205 _____ 210
E. 102 _____ 201
F. 199 _____ 299

3. Resuelve completando el Antecesor y Sucesor de cada cifra:
(Conocimiento y aplicación)

Antecesor	Número	Sucesor
	499	
	308	
	97	
	184	
	225	

4. Completa las series con los números que faltan. (Conocimiento y aplicación)



5. Descompone en forma de suma los siguientes números.
(Conocimiento, comprensión y aplicación)

- A. 342:
B. 208:
C. 479:
D. 333:

- Resuelve las siguientes situaciones problemáticas, aplicando las operatorias según corresponda: (Comprensión y aplicación) Desarrollar con paso a paso cada ejercicio, indicando la operatoria correspondiente.

1. Una camioneta lleva 248 cajas de uvas y 231 cajas de manzanas. ¿Cuántas cajas de fruta lleva en total la camioneta?

2. En un supermercado habían 459 juguetes. Se vendieron 228. ¿Cuántos juguetes quedan en el supermercado?

8. Completa con placas, barras y cubos los números dados.
(Conocimiento, comprensión y aplicación)

485	
-----	--

321	
-----	--

119	
-----	--

500	
-----	--

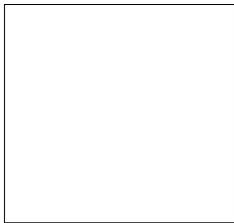


LICEO TÉCNICO PROFESIONAL
MARÍA LUISA BOMBAL
VALPARAÍSO

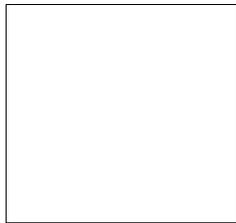
GUIA DE APRENDIZAJE CIENCIAS NATURALES
UNIDAD N° 1 LA MATERIA Y SUS TRANSFORMACIONES

NOMBRE	
CURSO	CUARTO BASICO
FECHA	
PROFESOR	CAROLINA MIÑO OLAVARRIA cmino@mlbombal.cl
OBJETIVO	Comparar los tres estados de la materia (sólido, líquido y gaseoso) en relación con criterios como la capacidad de fluir, cambiar de forma y volumen, entre otros.

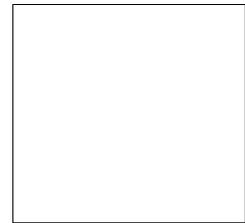
E. En la naturaleza la materia se encuentra en tres estados, estos son:
SÓLIDO, LÍQUIDO Y GASEOSO. Dibuja en cada cuadro un ejemplo, según corresponda.(Conocimiento)



Sólido



Líquido



Gas

E. Recorre tú casa y alrededores, observa lo que hay y luego escribe tres sustancias sólidas, tres líquidas y tres gaseosas, percibidas en tu recorrido.(Conocimiento)

Sustancias sólidas: _____, _____ y _____

Sustancias líquidas: _____, _____ y _____

Sustancias gaseosas: _____, _____ y _____

E. Recuerda el ciclo del agua y escribe en qué momento el agua se encuentra en estado gaseoso, en estado líquido y en estado sólido: (Conocimiento)

a) El agua se encuentra en estado sólido cuando

b) El agua se encuentra en estado líquido cuando:

c) El agua se encuentra en estado gaseoso cuando

E. En tu casa ocurren muchos procesos en los cuales están involucrados los cambios de estado. Por ejemplo, cuando se seca la ropa después de lavarla está ocurriendo la evaporación del agua.

Escribe cinco actividades que ocurran dentro de tu casa en las cuales se produzca un cambio de estado de la materia. (Conocimiento y aplicación)

5. Averigua por qué a los líquidos y a los gases se les denomina fluidos. Escribe la respuesta a continuación: (Aplicación)

6. Inflamos dos globos y los colgamos en los extremos de un colgador. Luego pinchamos uno de ellos y el colgador se inclina hacia el globo inflado. (Aplicación y Análisis)

Explicación del proceso:

2. Agregamos una cantidad de agua en un vaso, luego la misma cantidad de agua la depositamos en una botella y finalmente la ubicamos en una fuente (Aplicación y análisis)

Explicación del proceso:

8. Completa la tabla respondiendo SÍ o NO, según corresponda.(Conocimiento y aplicación)

Estados de la materia	¿Tiene forma definida?	¿Ocupa un lugar en el espacio?	¿Está constituido por materia?
Sólido			
Líquido			
Gas			

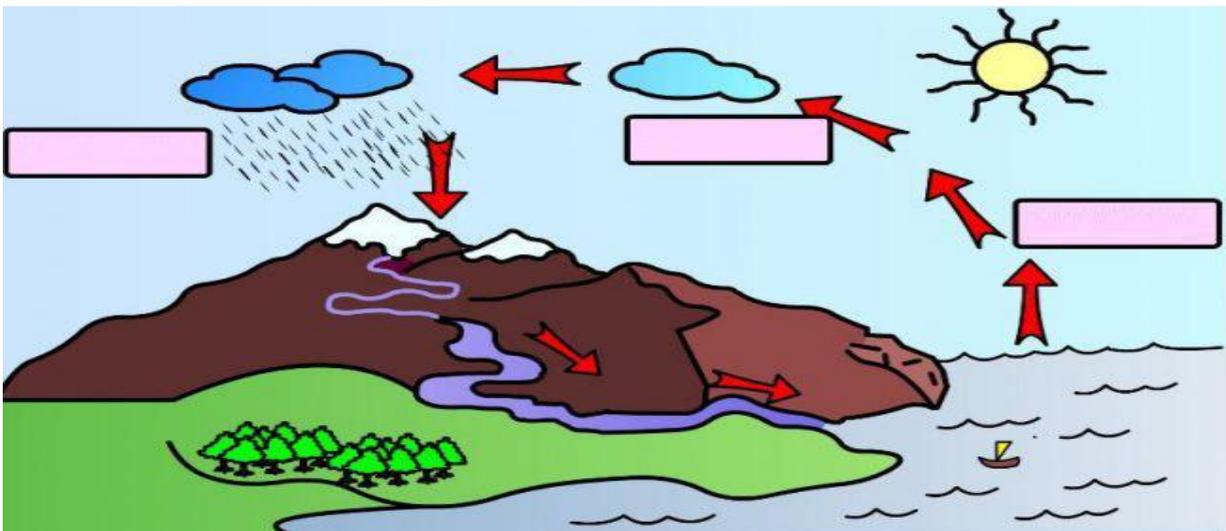
9. Escribe el cambio de estado que se produce en cada situación.(Conocimiento y aplicación)

Situación	Cambio de estado
Después de una ducha con agua caliente, en el espejo se ven gotitas de agua que escurren.	
Cuando dejamos un trozo de chocolate al sol, se derrite.	
Si se coloca una taza con agua caliente cerca de una ventana, aparecen gotitas de agua en el vidrio.	
Si se deja una tetera con agua al fuego durante mucho tiempo, sale vapor de la tetera.	
Después de unas horas de estar al sol, la ropa húmeda se seca.	
La nieve de la cordillera se derrite.	
Cuando se coloca agua en el congelador, se forma hielo.	
En invierno, nieva en la cordillera.	

D. Marca con una X en el casillero que corresponda según los cambios de temperatura que necesite el cambio de estado.(Conocimiento y aplicación)

Cambios de estado	Aumento de temperatura	Disminución de temperatura
De líquido a gas		
De líquido a sólido		
De gas a líquido		
De sólido a líquido.		

D. Escribe en el rectángulo el nombre del cambio de estado que corresponde en el ciclo del agua: (Conocimiento y aplicación)



Completa las siguientes oraciones:

Al finalizar esta guía: (Análisis y síntesis)

Puedo concluir que los cambios de estado se refieren a:

Me di cuenta que hoy aprendí:

Me acordaba muy bien de:



LICEO TÉCNICO PROFESIONAL
MARÍA LUISA BOMBAL
VALPARAÍSO

GUIA DE APRENDIZAJE HISTORIA Y GEOGRAFIA
UNIDAD N° 1 ESPACIO GEOGRAFICO DE AMERICA

NOMBRE	
CURSO	CUARTO BASICO
FECHA	
PROFESOR	CAROLINA MIÑO OLAVARRIA cmino@mlbombal.cl
OBJETIVO	Describir distintos paisajes del continente americano, considerando climas, ríos, población, idiomas, países y grandes ciudades, entre otros, y utilizando vocabulario geográfico adecuado.

I- Preguntas de alternativas (Conocimiento y aplicación)

1- El continente americano se extiende desde el hemisferio norte hasta el hemisferio sur por lo que posee:

- F. regiones con escasa productividad económica.
- G. bajo costo en las construcciones.
- H. gran diversidad de climas y paisajes

2- El continente americano presenta variados climas que van desde los fríos polares y continentales al norte hasta los:

- E. secos y tropicales al sur.
- F. cálidos, desérticos y templados hacia el sur.
- G. húmedos y secos al sur.

3- Los ríos extensos y navegables de América del Norte desembocan en el océano:

- a) Pacífico.
- b) Índico.
- c) Atlántico.

4- Los ríos cortos y torrentosos corren hasta:

- 6. la cuenca del Pacífico.
- 7. la cuenca del río Amazonas.
- 8. el estuario del río de La Plata.

5- El río Mackenzie está ubicado en el:

- 7. el río Mississippi y el río Missouri.
- 8. el río Amazonas y el río Orinoco.
- 9. el río Motagua y el río Coco.

6- La cuenca más importante de América del norte está formada por:

- 3. el río Mississippi y el río Missouri.
- 4. el río Amazonas y el río Orinoco.
- 5. el río Motagua y el río Coco

Dibuja el tipo de clima que predomina en Chile, en sus cinco grandes zonas territoriales: (Conocimiento y aplicación)

Zona Norte Grande	Zona Norte Chico	Zona Central	Zona Sur	Zona Sur Austral

- Dibuja un mapa de América y menciona los tipos de climas que están presentes en el continente. (Aplicación)

- Busca, recorta y pega vestimentas que representen el clima de cada zona de nuestro país. (Conocimiento, aplicación)



Ejemplo: Zona Norte

Zona Central:

Zona Sur:

Zona Sur Austral:



LICEO TÉCNICO PROFESIONAL
MARÍA LUISA BOMBAL
VALPARAÍSO

GUIA DE APRENDIZAJE EDUCACION TECNOLOGICA LAS PALANCAS

NOMBRE	
CURSO	CUARTO BASICO
FECHA	
PROFESOR	CAROLINA MIÑO OLAVARRIA cmino@mlbombal.cl
OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none">• Comprender y relacionar el concepto de tecnología• Comprender y relacionar el concepto y uso de las palancas simples

- Responde las siguientes preguntas: (8 puntos)
(Conocimiento y aplicación)

1. ¿Qué es la tecnología?

2. ¿Cuáles fueron las primeras herramientas confeccionadas por el hombre de la Pre- historia?

3. ¿Qué son las palancas?

4. ¿Cuántos tipos de palancas existen?

5. Busca y define las palancas de primer grado

6. Dibuja cinco ejemplos de las palancas que conoces (Conocimiento)

- Responde V si es verdadero y F si es falso en las siguientes afirmaciones. (5 puntos)

(Conocimiento y aplicación)

- a).....Una palanca consta de tres partes.
- b).....Una palanca puede funcionar perfectamente sin un punto de apoyo
- c).....Una palanca necesita aplicar fuerza para que funcione.
- d).....Un palo cualquiera me serviría perfectamente de palanca.
- e).....Un corta uñas no es una palanca





LICEO TÉCNICO PROFESIONAL
MARÍA LUISA BOMBAL
VALPARAÍSO

GUIA DE APRENDIZAJE EDUCACION ARTISTICA

NOMBRE	
CURSO	CUARTO BASICO
FECHA	
PROFESOR	CAROLINA MIÑO OLAVARRIA cmino@mlbombal.cl
OBJETIVO	Crear trabajos de arte con un propósito expresivo personal y basados en la observación del: entorno natural: naturaleza y paisaje americano; entorno cultural:

- Desarrollo de la expresión y creatividad visual mediante el trabajo artístico basado en el tema del entorno natural y paisaje americano. (Conocimiento y aplicación)

Instrucciones:

- **Busca en internet paisajes del medio ambiente natural y cultural de algún lugar de América, o selecciona uno de los ejemplos que se sugiere al final de la guía. (Selecciona uno)**
- En una hoja de block, con un margen de 2 cm, dibuja un bosquejo del paisaje seleccionado y pinta (puedes utilizar, lápices de colores, temperas, acuarelas, etc.).
- Terminado el trabajo Artístico, en un lugar de la hoja de block, señala el lugar de América que escogiste.



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 saltando 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.

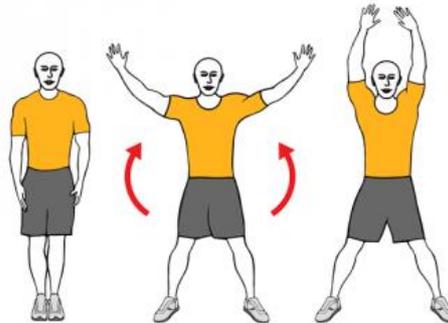


Ejercicio Físico.

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.

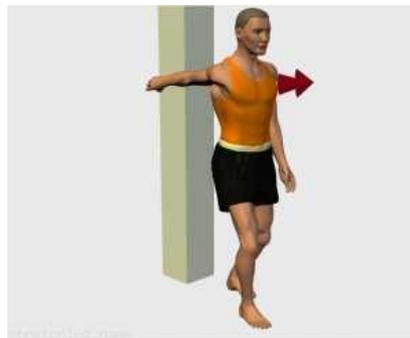


5) Saltos obstáculos: Seleccionar un implemento que sirva como obstáculo, puede ser una botella un cuaderno, libro etc, pararse frente a él y realizar un salto, luego saltar nuevamente al lugar en el que se encontrar al inicio. Se puede ir cambiando de lugar para mayor complejidad adelante, izquierda,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



2) Piernas: pararse en un pie, tomar la punta de la zapatilla del pie que va a estirar y llevarlo a la altura del glúteo suavemente al subir y al bajar. Realizar este ejercicio por 10 segundos con cada pierna.



