

**Lengua y Literatura**  
**Unidad 1: Narrativa contemporánea:**  
**Tradición y cambio**

<b>Nombre y apellido:</b>	
<b>Curso:</b>	<b>4° A-B-C-D</b>
<b>Fecha:</b>	
<b>Profesora:</b>	Valeria Vásquez <a href="mailto:vvasquez@mlbombal.cl">vvasquez@mlbombal.cl</a> <a href="mailto:aleyton@mlbombal.cl">aleyton@mlbombal.cl</a>
<b>Profesor/a del PIE:</b>	Soledad Navarrete

**¿Qué aprenderemos hoy?**

**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.**

Estimades estudiantes, a continuación les damos la bienvenida a la **Unidad de narrativa** cuya temática central serán las focalizaciones de los narradores. Para comenzar es importante repasar conceptos que ustedes han oído y aprendido a los largo de su aprendizaje.

**Para ello pueden recurrir a las páginas 83, 84 y 85 del texto del estudiante. Si no lo tiene puede descargarlo en:** <https://www.colegiocolonos.cl/upload/textos/lenguaje-y-comunicacion-4o-medio-b3ba8f1bee1238a2f37603d90b58898d.pdf>

**Objetivos:** Conocen tipos de narradores y sus focalizaciones en un relato (perspectiva o voz).  
Conocen los tipos de ambiente.

Analizan la ambigüedad de sentido en un microcuento en los siguientes aspectos:

- Focalización narrativa
- Diversidad de interpretaciones de la obra.

## **GÉNERO NARRATIVO PARTE 2**

### **Tarea 1 Contenido**

Como mencioné en la guía anterior, el género narrativo se caracteriza por la narración de una historia que se configura por acontecimientos (suceso). Estos sucesos se relacionan entre sí, girando en torno a un tema central que se desarrolla a lo largo del texto. En este sentido, el autor nos relata hechos ocurridos en un espacio y tiempo determinados, por medio de la voz de un narrador ficticio. A este género pertenecen las novelas, cuentos, fábulas, mitos, leyendas, etc.

El género narrativo presenta las siguientes características:

- Presencia de un narrador
- Relación de los acontecimientos ubicados en un espacio y tiempo determinados
- Presencia de personajes caracterizados física y psicológicamente
- Dinamismo (evolución de los hechos y los personajes a lo largo de la historia).

Además de estas características, presenta elementos claves para el desarrollo de un relato. Tales como: Narrador/a, Personajes, tiempo de la historia, tiempo del relato y ambiente.



**Anteriormente destacamos los narradores, y ahora le sumaremos el ambiente que se divide en tres tipos. Recuerda ir guardando, y sobre todo aprendiendo todo el contenido.**

**AMBIENTE:** Es el lugar físico y las condiciones en que ocurren los hechos narrados; es decir, el medio geográfico, social y cultural.

a) Físico: Es el espacio (lugar) donde se desarrollan los hechos del relato.

b) Psicológico: Es el sentimiento o clima emocional que se vive a lo largo del relato. Por ejemplo: en *Toy Story*, a lo largo de su historia percibimos una aventura llena de suspenso entre otras emociones. Sin embargo, la emoción que prima es suspenso, ya que no sabemos lo que pasará.

c) Social: El ambiente social hace referencia a todo lo que tiene que ver lo cultural o moral del relato. Por ejemplo, alguna religión, una época en particular, alguna costumbre de una zona en específico. Todo lo que conforma lo social.

## **Tarea 2** Contenido

**La semana anterior, la guía presentaba la importancia y característica del narrador en un relato. Con el tiempo en la historia este fue innovando en sus formas.**

### **El narrador en la literatura contemporánea**

La literatura contemporánea presenta una serie de innovaciones formales y temáticas. En esta oportunidad, conoceremos el rol del narrador.

En la narrativa realista del siglo XIX predominaba el narrador omnisciente, ajeno a la historia y cuyo conocimiento de los hechos y de la psicología de los personajes era total. Tenía el dominio de la historia, la que se estructuraba con un principio, un desarrollo y un final claramente definidos. El narrador omnisciente mostraba exclusivamente su punto de vista, explicaba y daba respuesta a las posibles preguntas del lector.

La narrativa del siglo XX rompe con esta unidad, dando cabida al punto de vista de los personajes. Así, la realidad descrita en el relato presenta varias interpretaciones de un mismo hecho y, en ocasiones, la historia no tiene principio ni fin definidos, y termina con un final abierto que el lector debe completar. La presencia del lector, por lo tanto, adquiere una importancia radical para imaginar y dar sentido a lo dicho y lo no dicho. Una de las características esenciales de la narrativa contemporánea es mostrar el mundo desde una o varias conciencias personales, lo que se expresa en el discurso del narrador. Para analizar dicho discurso podemos aplicar las categorías de focalización, polifonía y modo narrativo.

### **Focalización**

Focalización Según el teórico francés Gérard Genette, en su obra *Nuevo discurso del relato* (1998), la selección de la información mediante un foco equivale a la perspectiva desde la cual se sitúa el narrador para percibir los elementos del mundo ficticio, que determinará el tipo y la cantidad de

información que se entrega al lector. El punto de vista del narrador también implica una visión de mundo, una manera de ver y de entender la realidad. No debe confundirse la focalización con la identidad del narrador. De hecho, en un relato el narrador puede ser el mismo y la focalización variar; por ejemplo, puede pasar de percibir la realidad desde un determinado personaje a filtrar la información desde otro. La focalización se relaciona con el tipo de narrador. Observa el siguiente organizador gráfico:



Las principales características de cada tipo de focalización son las siguientes:

Focalización	Tipo de narrador	Ejemplos
Cero	Omnisciente: conoce no solo los acontecimientos, sino que puede entrar en los pensamientos y sentimientos más íntimos de los personajes. El narrador dice más de lo que pueda saber ninguno de los personajes. Está fuera de la historia y observa "como si fuera Dios" el mundo de la narración.	<i>Triste y silencioso, Raskólnikov bajó la cabeza, reflexionó largamente y al fin sonrió de nuevo, pero con una sonrisa dulce y melancólica.</i> Fedor Dostolevski, <i>Crimen y castigo</i>
Interna	Personaje: está situado dentro del mundo narrado, participa en la historia. Tiene un grado de conocimiento restringido y la información que entrega está determinada por su forma y capacidad para percibir y entender la realidad. Puede ser <b>protagonista</b> , cuando narra su propia historia y todas las acciones giran en torno a él, o <b>testigo</b> , cuando narra la historia de otro, en la que él cumple un rol secundario.	<i>Mi hermano Alberto cayó al pozo cuando tenía cinco años.</i> <i>Fue una de esas tragedias familiares que solo alivian el tiempo y la circunstancia de la familia numerosa.</i> Luis Mateo Díez, <i>El pozo</i>
Externa	Objetivo: percibe la historia desde fuera del mundo narrado, al igual que el narrador omnisciente, pero, a diferencia de él, su perspectiva excluye toda información sobre lo que piensan o sienten los personajes. Se limita a describir los fenómenos percibidos en sus aspectos exteriores (acontecimientos, espacios físicos, entre otros), y no es capaz de interpretarlos.	<i>Él no contestó, entraron en el bar. Él pidió un whisky con agua; ella pidió un whisky con agua. Él la miró; ella tenía un gorro de terciopelo negro apretándole la pequeña cabeza.</i> Eduardo Mallea, <i>Conversación</i>

### Tarea 3 Conocimiento

Cabe decir, que estas distintas focalizaciones tienes también estilos. Pero... No los confundiré más, porque su cerebro puede que explote. Así de aquí en adelante podrás aplicar lo que se ha presentado.

#### I. Identifica la focalización que presente en los siguientes fragmentos.

1. “¿Qué hora es? - preguntó Onofre.

- Las cinco y media, poco más o menos - respondió el cura -. Eh, ¿qué haces? -agregó viendo que Onofre intentaba levantarse.

- He de ir a la Exposición -respondió éste.

- Olvídete de la Exposición. Tendrá que pasar sin ti -dijo mosén Bizancio”.

Eduardo Mendoza "La ciudad de los prodigios":

FOCALIZACIÓN:.....

2. “DON ROSARIO. - Pase usted, don Dionisio. Aquí, en esta habitación, le hemos puesto el equipaje.

DIONISIO. - Pues es una habitación muy mona, don Rosario.

DON ROSARIO. - Es la mejor habitación, don Dionisio. Y la más sana. El balcón da al mar. Y la vista es hermosa. - Yendo hacia el balcón-. Acérquese. Ahora no se ve bien porque es de noche. Pero, sin embargo, mire usted allí las lucecitas de las farolas del puerto. Hace un efecto muy lindo. Todo el mundo lo dice. ¿Las ve usted?

DIONISIO. - No. No veo nada.

DON ROSARIO. - Parece usted tonto, don Dionisio.

DIONISIO. - ¿Por qué me dice usted eso caramba?”

FOCALIZACIÓN:.....

3. “Leoncio descubrió en sus ojos la venganza.

- Todo fue un sueño – le dijo-. En un sueño nada tiene importancia.

La mujer no bajo la pistola.

- Depende de quién sueña”.

Reencuentro con una mujer. Luis Fayad.

FOCALIZACIÓN:.....

4. Pero la incertidumbre alarga el tiempo: ella no sabe si él va a llegar, ni cuándo. Piensa que pudo haberse quedado dormido y, que si lo hizo (si duerme), llegará con más de media hora de retraso. Y que ella no va a esperarlo más de media hora, por orgullo y por amor propio. Más orgullo que amor propio.

“Roce II” Andrea Maturana

FOCALIZACIÓN:.....

5. “La linda María, hija del guardabosque, encontró un día una nuez de oro en medio del sendero.

-Veo que has encontrado mi nuez. Devuélvemela - dijo una voz a su espalda.

María se volvió en redondo y fue a encontrarse frente a un ser diminuto, flaco, vestido con una blusa carmesí y un puntiagudo gorro. Podría haber sido un niño por el tamaño, pero por la astucia de su rostro comprendió la niña que se trataba de un duendecillo.

-Vamos, devuelve la nuez a su dueño, el Duende de la Floresta -insistió, inclinándose con burla”.

FOCALIZACIÓN:.....

**Tarea 4** Conocimiento/Comprensión/Aplicación

A continuación se presentan 3 microcuentos, en los cuales aplicarás lo aprendido en la presente guía.

6.

**ADIÓS**

Apretando los dientes y haciendo esfuerzos por no llorar, la vio alejarse al lado de otro. Supo inmediatamente que nunca más la vería. Nunca más se luciría con ella, despertando la envidia de los muchachos del barrio. Primero la soñó y luego la tuvo, descargando a diario la excitante energía de su juventud. Tenía el orgullo de haber sido su dueño por un par de dichosos meses. Pero el destino quiso que, Sebastián, frente a un cortaplumas, tuviera que entregar su bicicleta.

*María Cristina Jiménez, 47 años, Puente Alto.*

¿Qué tipo de narrador tiene el relato? \_\_\_\_\_

7. ¿Por qué? ¿Qué acciones dan cuenta de ello?

---

---

---

8. ¿Cuál es el ambiente psicológico del relato? \_\_\_\_\_

---

---

9. ¿Qué pensaste al terminar el relato? ¿Te sorprendió el final?

---

---

---

**ESCRITURA**

Crea un cuento o un microcuento, escoge un tema y crea tus propios personajes, debes utilizar **la focalización interna**.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Guía de trabajo HISTORIA Y CIENCIAS SOCIALES

<b>NOMBRE</b>	
<b>CURSO</b>	<b>3 y 4 medio</b>
<b>FECHA</b>	
<b>PROFESOR</b>	Alexis Espinoza M <a href="mailto:aespinoza@mlbombal.cl">aespinoza@mlbombal.cl</a> <a href="mailto:aleyton@mlbombal.cl">aleyton@mlbombal.cl</a>
<b>PROFESOR APOYO PIE</b>	

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?:**

**Habilidad:** Recuerda conocimientos previos de la historia del siglo XX en Chile: fechas, acontecimientos y personajes. Los ubica en el orden cronológico respectivo a través de una línea de tiempo -20%-  
(6 Preguntas)

**Habilidad:** Comprende las causas y consecuencias de los principales procesos históricos de Chile y el mundo a través de fuentes históricas (8 Preguntas) -40%-

**Habilidad:** Aplica las características del llamado “Canto Nuevo” del Chile de los 60 y 70 construyendo la carátula de un disco -40%-

**Evaluación:** cada parte del trabajo llevará una nota usando pautas de evaluación y rúbricas, lo que dará una calificación. Pero cada parte tendrá un porcentaje distinto de la nota

(Al final)

**Sugerencias o ajustes (PIE):**

## ACTIVIDAD: UNIDAD 1 CHILE: LAS TRANSFORMACIONES ESTRUCTURALES

### I- Construye una línea de tiempo con siguiendo las siguientes instrucciones (20%)

- 1- Anota de forma obligatoria los acontecimientos destacados en color amarillo
- 2- Elige 8 acontecimientos de los que no estén en amarillo y añádelos a la línea de tiempo. Debes averiguar el año del acontecimiento
- 3- Descubre usando internet, que personaje va en cada acontecimiento
- 4- Recuerda que los elementos deben ir en orden cronológico y que ninguna fecha puede anotarse dos veces en la línea de tiempo
- 5- Las fechas van de 1945 a 1970
- 6- Las fechas van de un color, SOBRE la línea de tiempo
- 7- Los acontecimientos se anotan de otro color, bajo las fechas
- 8- Los personajes se anotan de otro color, bajo los acontecimientos
- 9- El trabajo puede ser hecho en papel de distinto tipo, así como en PPT o WORD. acá Tutoriales:

<https://www.youtube.com/watch?v=mSJZMSXmbtQ>

### LINEA DE TIEMPO DE CHILE Y EL MUNDO EN LA SEGUNDA MITAD DEL SIGLO XX

N <sup>a</sup>	ACONTECIMIENTOS	FECHAS	PERSONAJES
1	Fidel Castro entra en la Habana	1959	Che Guevara
2	Alemania y Japón se rinden, termina la SGM	1945	Jorge Alessandri
3	Se crea cédula única de votación en Chile	1958	Pablo Neruda
4	Primera mujer en orbitar en el espacio	1963	Valentina Tereshkova
5	Comienza el gobierno de Eduardo Frei M.	1964	Gabriel Gonzalez Videla
6	Creación del Banco Central		Neil Armstrong
7	Bomba atómica sobre Hiroshima		Clotario Blest
8	Se inventa la píldora anticonceptiva		John Kennedy
9	Gonzalez Videla promulga la "Ley maldita"	1948	Nikita Krushchev
10	Megaterremoto y maremoto en Valdivia	1960	Carlos Ibañez del Campo
11	Nobel de literatura para Chile		Marthin Luther King
12	Se funda la CUT	1953	Salvador Allende
13	Crisis de los misiles de Cuba	1962	Alfredo Stroessner
14	Golpe de Estado de Paraguay		Roberto Viaux
15	Golpe de Estado de Guatemala		Jorge Alessandri
16	Golpe de Estado de Brasil		Jacobo Árbenz
17	Revolución de la Chaucha		João Goulart
18	Epidemia de Influenza en Chile (20.000 muertos)	1957	Violeta Parra
19	Carlos Ibañez del Campo comienza su gobierno	1952	John Lennon
20	Misión Klein Sacks	1955	Mohammed Alí
21	Martin Luther King es asesinado		Eduardo Frei
22	Tacnazo (intent de golpe de estado)		Neil Armstrong
23	Creación del Ministerio de la Vivienda (Chile)		Leonel Sanchez
24	EEUU se retira de Vietnam		
25	Se construye el muro de Berlín	1961	



26	Jorge Alessandri comienza su gobierno	1958	
27	Se promulga Ley de Reforma Agraria (Reforma del macetero)	1962	
28	"Batalla de Santiago"		
29	Guerra de Corea		
30	Asesinato del General René Schneider	1970	
31	Se crea Televisión Nacional de Chile		
32	Creación de la Alianza para el Progreso		
33	Mundial de Fútbol en Chile	1962	
34	Chilenización del Cobre	1966	
35	Llegada del Hombre a la Luna		

### PAUTA DE EVALUACIÓN

CRITERIO	PUNTAJE
Ubica todas las fechas en el orden cronológico correcto	15
Ubica todos los acontecimientos en la fecha correspondiente	30
Ubica los personajes en la fecha adecuada y en los acontecimientos relacionados	20
Respeta las instrucciones diferenciando fechas, acontecimientos y personajes con distintos colores	15
La línea de tiempo muestra orden y estructura	10
<b>TOTAL</b>	<b>80</b>

**II- Busca información en internet para responder a las siguientes preguntas sobre diferentes procesos históricos de la segunda mitad del siglo XX. (5 puntos c/u) (40%)**

- 1- Explica con tus palabras en que consistió la Guerra Fría
- 2- ¿Cuál fue el impacto de la Guerra Fría en los países latinoamericanos?
- 3- Investiga, ¿Por qué era necesaria una reforma agraria para Chile y América Latina?
- 4- Averigua cuales fueron las causas y consecuencias de la Revolución Cubana
- 5- ¿En qué consistió el modelo ISI implementado en Chile?
- 6- ¿Cuáles fueron los problemas que presentó el modelo ISI en Chile y que lo llevaron a su fracaso?
- 7- Investiga ¿en qué consistió la "nueva ola" y el "canto nuevo" en Chile?

**III- Selecciona y escucha una canción del "Canto Nuevo" chileno. Luego haz un afiche para promocionar la canción. Recuerda usar colores. Puedes usar diferentes técnicas (dibujos, recortes de diarios o libros, etc)**



**RUBRICA (12 pts) (40%)**

<b>Criterios</b>	<b>Nivel 1 (3 pts)</b>	<b>Nivel 2 (2 pts)</b>	<b>Nivel 3 (1 pto)</b>	<b>Nivel 4 (0 ptos)</b>	<b>Puntaje</b>
1. Uso del tema	El afiche refleja claramente lo expresado en la canción	El afiche refleja solo parcialmente lo expresado en la canción	El afiche refleja solo en una parte mínima lo reflejado en la canción	El afiche no tiene ninguna relación con la canción	
2. El afiche presenta elementos históricos fácilmente identificables	El afiche presenta estilos artísticos que reflejan los usados en la época de la canción	El afiche refleja solo parcialmente elementos característicos del estilo artístico de aquella época	El afiche casi no presenta elementos que reflejan la época de la canción	El afiche no tienen ninguna relación con la época histórica de la canción	
3. El afiche cumple con los requisitos de un afiche publicitarios de un afiche	El afiche llama la atención del público, es llamativo	El afiche solo parcialmente logra la finalidad de captar la atención	El afiche no refleja su finalidad	El afiche no presenta ninguna característica que lo pueda identificar como tal	
4. Presenta un trabajo colorido, muestra limpieza y pulcritud en su ejecución	El afiche esta realizado de forma limpia, refleja el trabajo realizado, con viveza de colores o técnicas artísticas	El afiche presenta diversos problemas de limpieza, falta de variedad en los colores que impiden producir un efecto de atención en los espectadores	El afiche muestra falta de trabajo ,está sucio o con muy pocos elementos que lo destaquen como tal	El afiche es solo un dibujo sin ningún elemento característica de un trabajo de este tipo	

### GUÍA DE TRABAJO N°3

#### LA TOMA DE DECISIONES EN SITUACIONES FINANCIERAS Y ECONÓMICA

<b>NOMBRE</b>	
<b>CURSO</b>	CUARTO AÑO MEDIO A, B, C y D
<b>FECHA</b>	
<b>PROFESOR</b>	VÍCTOR ROSSEL <a href="mailto:victorrossel@gmail.com">victorrossel@gmail.com</a> <a href="mailto:aleyton@mlbombal.cl">aleyton@mlbombal.cl</a>
<b>PROFESOR PIE</b>	Franco Vicuña R.

**Objetivo de Aprendizaje:** Resolver problemas aplicando porcentajes. Organizar información sobre presupuesto y planificación.

#### ACTIVIDAD 1 (PORCENTAJES)

**Resolver los siguientes ejercicios aplicando porcentajes:**

1. Cristian necesita imprimir un informe de Ciencias Naturales. Para ello, tienes las siguientes opciones:

##### **Bazar 1**

Precio por página: \$120

Por cada 5 páginas: 15%  
de descuento.

##### **Bazar 2**

Precio por página: \$150

Por cada 3 páginas: 25% de  
descuento.

1. Si necesita imprimir 8 páginas ¿En qué bazar le conviene hacerlo?

2. En Chile, actualmente los libros se encuentran sujeto al 19% del IVA (Impuesto al Valor Agregado)

- a. ¿Cuál sería el precio **sin IVA** de un libro que cuesta \$32.140?

- b. ¿Cuál es el precio final de un libro cuyo **valor neto** es de \$ 18.000?

- c. Si el impuesto al libro se **redujera al 5%**. ¿en qué porcentaje disminuiría el precio actual de ambos libros?

## **ACTIVIDAD 2**

Leer con atención.

Un **presupuesto** es un instrumento para gestionar nuestra **economía**. En él se describen los ingresos esperados y los gastos previstos durante un periodo de tiempo, generalmente un mes. Entre los gastos se considera una cantidad como ahorro para proyectos personales y fondos de emergencias.

Una vez seleccionado el presupuesto, se debe comprobar la relación entre ingresos y gastos:

- a. Si los ingresos mayores que los gastos tenemos un **SUPERÁVIT** (ahorro)
- b. Si los ingresos son iguales a los gastos estamos en **equilibrio**
- c. Si los ingresos son menores que los gastos tenemos un **DÉFICIT** (pérdida)

En general, por ejemplo, las funciones del presupuesto familiar, son

- a. Controlar los gastos.
- b. Gastar en forma inteligente.
- c. Conocer la situación económica.
- d. Planificar el futuro.

### **PRESUPUESTO Y PLANIFICACIÓN**

#### **¿Cómo organizas tus finanzas personales?**

Observa el presupuesto que elaboró Cecilia para el mes de Marzo 2019. Luego realiza las actividades:

<b>INGRESOS</b>
Mesada de mis papas: \$25.000
Esperar a los hijos de mis vecinos a la salida del Liceo: \$20.000
Regalo de mi abuela cada mes: \$10.000
Venta de polerón: \$ 8.000

<b>GASTOS</b>
Recarga de celular: \$ 6.000
Salida al cine: \$14.000
Colación del liceo: \$8.000
Salida de distracción: \$11.000
<b>Ahorro</b> :\$5.400

1. **Calcular** los **INGRESOS** de Cecilia del mes de Marzo.

2. **Calcular** los **Gastos** de Cecilia del mes de Marzo.

3. A fin de mes podrías ahorrar más. **¿Por qué?**

### ACTIVIDAD 3

Resuelve y analiza el siguiente problema:

1. Un local de comida gasta mensualmente lo siguiente:

Insumos	Gastos mensuales
Agua	\$200.000
Luz	\$150.000
Arriendo de local	\$570.000
Seguros	\$205.000
Salarios del personal	\$3.750.000
otros	\$137.000

- a. **Calculo** el gasto **anual** de la empresa:

- b. Si con el **45% del ingreso mensual** de la empresa se pagan los salarios del personal. ¿cuál fue aproximadamente el **ingreso mensual** de la empresa?

- c. Si se quisiera **aumentar** los sueldos del personal en 15%. ¿en cuánto **disminuiría** la ganancia?

#### Profesor Coordinador

Alejandro Leyton  
[alejandrogaleyton@gmail.com](mailto:alejandrogaleyton@gmail.com)

#### Profesor Asignatura

Víctor Rossel  
[victorrossel@gmail.com](mailto:victorrossel@gmail.com)

#### Educador Diferencial

Franco Vicuña R.  
[fvicuna@mlbombal.cl](mailto:fvicuna@mlbombal.cl)

### GUÍA DE TRABAJO N°4

## LA TOMA DE DECISIONES EN SITUACIONES FINANCIERAS Y ECONÓMICAS

### PRESUPUESTO Y PLANIFICACIÓN

<b>NOMBRE</b>	
<b>CURSO</b>	CUARTO AÑO MEDIO A, B, C y D.
<b>FECHA</b>	
<b>PROFESOR</b>	VÍCTOR ROSSEL <a href="mailto:victorrussel@gmail.com">victorrussel@gmail.com</a> <a href="mailto:aleyton@mlbombal.cl">aleyton@mlbombal.cl</a>
<b>PROFESOR PIE</b>	Franco Vicuña R.

**Objetivo de Aprendizaje:** Resolver problemas de la vida cotidiana sobre presupuesto y planificación aplicando diversas estrategias en la resolución de problemas.

### ACTIVIDAD 1

#### PRESUPUESTO Y PLANIFICACIÓN

**Observación:** Lea con cuidado el problema y **establezca una estrategia** apropiada de cálculo. (Por ejemplo: Qué valores va a considerar,.....)

1. Carlos e Inés desean revisar sus finanzas para comprar una casa y evaluar un posible cambio laboral de Carlos. Sus ingresos y gastos mensuales son:

INGRESOS
<b>Ingresos fijos</b>
Inés: \$390.000 sueldo líquido
Carlos: \$ 300.000 sueldo líquido
<b>Ingresos variables:</b>
Carlos: \$370.000 trabajo independiente en casa.

GASTOS
Servicios básicos: \$ 47.000
Arriendo: \$380.000
Alimentación \$ 150.000
Transporte al trabajo:
Inés: \$ 40.000
Carlos: \$ 40.000

- a. Una de las opciones que están evaluando consiste en un **crédito hipotecario con cuotas mensuales de \$450.000** para una casa cercana al trabajo de Inés, con lo que **anula su gasto en transporte**, pero **aumentaría** el de Carlos por el mismo concepto en **40%**. ¿En qué porcentajes variarán los ingresos y los gastos?

- b. Otra opción que están considerando es que Carlos deje su trabajo actual para dedicarse a trabajar de forma independiente desde su casa, **aumentando su ingreso variable en 50% y anulando su gasto de transporte**. ¿En qué porcentajes variarán sus ingresos y sus gastos?

- c. Si decidieran llevar a cabo tanto el **cambio de casa como el cambio laboral**, ¿en qué porcentajes variarán los ingresos y los gastos?

- d. ¿Qué decisión **le recomendarían** tomar a Carlos e Inés? ¿Por qué?

### **Profesor Coordinador**

Alejandro Leyton  
[alejandrogaleyton@gmail.com](mailto:alejandrogaleyton@gmail.com)

### **Profesor Asignatura**

Víctor Rossel  
[victorrossel@gmail.com](mailto:victorrossel@gmail.com)

### **Educador Diferencial**

Franco Vicuña R.  
[fvicuna@mlbombal.cl](mailto:fvicuna@mlbombal.cl)

## Actividades formativas

<b>NOMBRE</b>	
<b>CURSO</b>	4 Medio B
<b>FECHA</b>	
<b>PROFESIONAL PIE</b>	Franco Vicuña R. <a href="mailto:fvicuna@mlbombal.cl">fvicuna@mlbombal.cl</a> <a href="mailto:aleyton@mlbombal.cl">aleyton@mlbombal.cl</a>
<b>PROFESOR JEFE</b>	Juan Goya

Querido/a estudiante: estas actividades buscan que desarrolles mejor tus habilidades y destrezas. Puedes pedir ayuda a alguien en tu casa para que te guíe si es necesario.

Las guías entregadas deberán ser pegadas en un cuaderno o guardadas en una carpeta y serán revisadas la primera semana en que nos encontremos.

**Objetivo:** Recordar proporciones mediante recetas acordes a la especialidad.

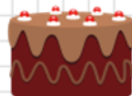
El mes pasado fue el cumpleaños de Juan e hizo una torta para **16 amigos** siguiendo la receta que le dio su profesora en el Liceo. Mañana es el cumpleaños de su hermano y quiere hacer una torta para celebrarlo. Ha comprado todos los ingredientes, pero no sabe qué cantidades debe utilizar para hacer una torta para **4 personas**.



Juan tiene la receta de la torta para 16 personas, él va a intentar sacar las proporciones de los ingredientes para hacerla. Vamos a ver cómo lo hace...

### Receta Tarta de Chocolate para 16 personas

- ✓ Huevos: 8
- ✓ Mantequilla: 120 gramos
- ✓ Azúcar: 120 gramos
- ✓ Harina: 160 gramos
- ✓ Chocolate: 280 gramos
- ✓ Leche entera: 1000 mililitros





- 1) Ponte en los zapatos de Juan y realiza las proporciones correctas de los ingredientes. Recuerda que la receta de la Torta es para 16 personas, y debes transformarla para solamente 4. Esta tabla te puede ayudar:

Personas	Huevo	Mantequilla	Azúcar	Harina	Chocolate	Leche
16		120				1000


- 2) La torta de Juan tuvo tanto éxito entre su familia, que sus Abuelos le pidieron la receta, pero con la condición de que si él podía escribirla, esta vez, para 128 personas, un evento importante.

Personas	Huevo	Mantequilla	Azúcar	Harina	Chocolate	Leche
16		120				1000


**Fuente**

Padres, A. (2019), Smartick, recursos didácticos. España.

## Guía de trabajo

<b>NOMBRE</b>	
<b>CURSO</b>	3° y 4° Medio
<b>FECHA</b>	3 de abril
<b>PROFESOR</b>	Marcela Maldonado Almarza
<b>PROFESOR APOYO PIE</b>	

Correo: [fran.maldonado.almarza@gmail.com](mailto:fran.maldonado.almarza@gmail.com)

Coordinador: [aleyton@mlbombal.cl](mailto:aleyton@mlbombal.cl)

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?:**

**OA:** Describir las características del quehacer filosófico, considerando el problema de su origen y sentido, e identificando algunas de sus grandes preguntas y temas.

Formular preguntas significativas para su vida a partir del análisis de conceptos y teorías filosóficas, poniendo en duda aquello que aparece como “cierto” o “dado” y proyectando diversas respuestas posibles.

Hemos leído en las guías anteriores fragmentos de textos donde vemos la inquietud de los autores de resolver preguntas tales como: ¿De qué se ocupa la filosofía? o ¿Para qué nos cuestionamos? o ¿Para qué **sirve** la filosofía? Etc., pero ¿De dónde viene esta necesidad de saber de dónde venimos o cómo se configura el mundo que habitamos? ¿Dónde comienza o dónde se origina todo esto que hoy conocemos como filosofía en occidente?

#### **1. Lea atentamente el siguiente texto:**

La filosofía europea que intentó resolver los problemas del universo y satisfacer su curiosidad por el cosmos sólo a través de la razón tuvo su origen en las prósperas ciudades comerciales de Jonia, en la costa de Asia Menor (Grecia), principalmente a principios del siglo VI a.c. Estos pensadores anteriores a Sócrates, fueron denominados *Pre-socráticos*. Con Sócrates habría un cambio en el interés filosófico, pues se comenzaría a interesar por los asuntos humanos.

La escuela jonia o milesia está representada por los nombres de Tales, Anaximandro y Anaxímenes, y está muy justificado llamarla escuela, porque estos tres pensadores nacieron en la misma ciudad jónica de Mileto, vivieron en la misma época, y la tradición dice que tuvieron entre sí relaciones de maestro/discípulo.

De dos maneras puede definirse el objeto de sus investigaciones. Buscaban algo permanente, estable, en medio del caos del cambio constante; y creían que lo encontrarían preguntándose: “¿De qué está hecho el mundo?” El mundo tal y como lo perciben nuestros sentidos, aparece inquieto e inestable. Muestra cambios continuos y manifiestamente

azarosos. El crecimiento natural puede producirse o puede ser frustrado por fuerzas exteriores ciegas. En cualquier caso, le sigue siempre la decadencia, y no hay nada que dure para siempre. Además vemos una infinita pluralidad de objetos que no guardan entre sí ninguna relación. **La filosofía comenzó** por la creencia de que detrás de este caos aparente existe una permanencia oculta y una unidad, discernibles por la mente, si no por los sentidos. Esto se aplica naturalmente, a toda filosofía. Como ha dicho un moderno escritor sobre el método filosófico: "parece haber hondamente enraizada en la mente humana una tendencia a buscar... algo que persista a través de los sentidos. En consecuencia, el deseo de una explicación sólo parece satisfacerse al descubrir que lo que parece nuevo y diferente existió siempre. De ahí la búsqueda de una identidad subyacente, de una materia persistente, de una substancia que perdura a pesar de los cambios cualitativos y por lo cual puedan explicarse esos mismos cambios.

Es central la creencia de que detrás de la aparente multiplicidad y confusión del universo que nos rodea existen una sencillez fundamental y una estabilidad que la razón puede descubrir.

Tales de Mileto se considera como el primer filósofo de occidente, y señaló que el principio de todas las cosas o arjé (arjé: Término griego que viene a significar etimológicamente principio, fundamento, comienzo, y que fue utilizado por los primeros filósofos para referirse al elemento primordial del que está compuesta y/o del que deriva toda la realidad material.) era el agua y la humedad. Expuso que la Tierra estaba sobre agua y que el alimento de todas las cosas es húmedo.

Por otro lado, Anaximandro presentó a este mundo como una concurrencia de cualidades opuestas que mantienen entre sí una constante guerra, cuatro de esas cualidades (caliente y frío, seco y húmedo) son primarias. El proceso de mundo es cíclico. El calor del sol seca el agua, y el agua apaga el fuego.

De Anaxímenes, tercera figura de la escuela milesia, no tenemos una cosmogonía sistemática, pero sí una nueva substancia considerada como substancia primera. Es el aire (en griego *aer*) En su estado natural, dice Anaxímenes, la atmósfera es invisible, pero puede condensarse en niebla y agua, y aun en substancias sólidas, como la tierra y las piedras. Cuando se enrarece, se calienta, y se convierte en fuego.

(Fuente: GUTHRIE, W.K.C *Los filósofos griegos de Tales a Aristóteles*. Ed: Fondo de cultura económica.)

**En relación al texto que acaba de leer, responda:**

**2. Identifique** la razón del nombre de *presocráticos* que reciben estos pensadores.

---

---

---

---

**3. Nombre** a los principales exponentes de la escuela jonia o milesia.

---

---

---

**4. Reconozca** el motor de la curiosidad de estos filósofos ¿qué buscaban?

---

---

---

---

5. **Identifique** el lugar geográfico en el que tuvo lugar este tipo de filosofía.

---

---

---

6. **Escriba** el nombre de cada pensador de la escuela milesia que aparece en el texto y al lado de cada uno de ellos escriba el nombre de lo que ellos consideraban como el principio de todas las cosas. (ej.: Anaximandro - ....)

---

---

---

---

7. **Defina** *arjé*

---

---

---

---

8. **Explique** con sus palabras el pensamiento de Tales de Mileto.

---

---

---

---

---

9. **Explique** con sus palabras el pensamiento de Anaximandro.

---

---

---

---

---

10. **Exponga** con sus palabras el pensamiento de Anaxímenes.

---

---

---

---

---

11. Según el texto ¿por qué comienza la filosofía? **Expréselo** con sus palabras.

---

---

---

---

12. **Contraste** el pensamiento de los tres pensadores expuestos en el texto.

---

---

---

---

---

---

---

---

13. De las tres teorías expuestas por Tales, Anaximandro y Anaxímenes, elija una y **dibuje** qué se imagina cuando hablamos de ella.

14. **Elabore** un pequeño escrito de no más de 10 líneas con su propia teoría del principio de las cosas. (todos los escritos serán válidos siempre y cuando estén bien fundamentados). Cuide su ortografía y redacción.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Sugerencia:** este link corresponde a parte de un capítulo de la serie Merlí de la televisión catalana. En este episodio se expone a grandes rasgos el pensamiento presocrático, si tiene la oportunidad de ver el video, podría ser de ayuda para comprender mejor el texto.

[https://www.youtube.com/watch?v=A\\_DI54eie44](https://www.youtube.com/watch?v=A_DI54eie44)

# Guía de términos científicos

<b>NOMBRE</b>	
<b>CURSO</b>	<b>Tercero y cuarto medio</b>
<b>FECHA</b>	
<b>PROFESOR</b>	Patricia Brito Ortega mail: <a href="mailto:pbrito@gmail.com">pbrito@gmail.com</a> <a href="mailto:pbrito@mlbombal.cl">pbrito@mlbombal.cl</a>
<b>PROFESOR APOYO PIE</b>	Coordinador: <a href="mailto:aleyton@mlbombal.cl">aleyton@mlbombal.cl</a>

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?: reconocer y valorar los principales términos científicos, necesarios para la asignatura.

Habilidad: interpretar definiciones e imágenes,

**Actividad 1:** a continuación se presentan una serie de términos científicos, que son necesarios de manejar para la asignatura, por tanto se solicita pegar o mantener en cuaderno. Lee los términos y observa las imágenes, luego contesta preguntas.

**Principales términos para el desarrollo de la asignatura:**

**Ciencias:** Conjunto de conocimientos relacionados con las matemáticas, la física, la química, la biología y la geología



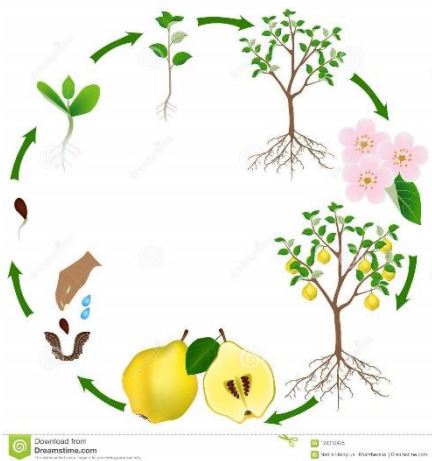
**Ley científica:** Es el enunciado que expresa las relaciones constantes entre fenómenos de la naturaleza, la sociedad o la mente. La ley científica se puede definir como relación invariable de términos.

**Hipótesis:** Se puede definir como una conjetura, como un supuesto con el cual se trata de explicar un hecho observado.

**Teoría:** Conjunto de reglas, principios y conocimientos acerca de una ciencia, una doctrina o una actividad, prescindiendo de sus posibles aplicaciones prácticas.



**Vida:** Propiedad o cualidad esencial de los animales y las plantas, por la cual evolucionan, se adaptan al medio, se desarrollan y se reproducen.



**Biodiversidad:** Diversidad de especies vegetales y animales que viven en un espacio determinado.

**Medio Ambiente:** Conjunto de circunstancias o factores físicos y biológicos que rodean a los seres vivos e influyen en su desarrollo y comportamiento.





**Ecosistema:** es un conjunto de factores bióticos y abióticos y sus relaciones

**Poblaciones:** corresponden a un conjunto de individuos de una misma especie que habitan en un espacio y tiempo común

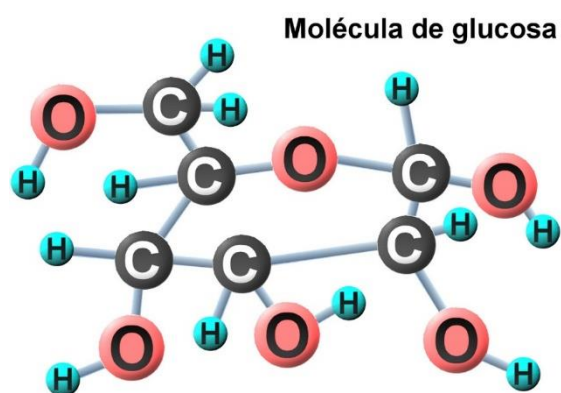
**Especies endémicas:** Especie que se desarrolla y distribuye de manera natural en un área restringida.

**Energía:** La capacidad que tienen los cuerpos para cambiar. Todo lo que vemos a nuestro alrededor se mueve o funciona debido a algún tipo o fuente de energía.

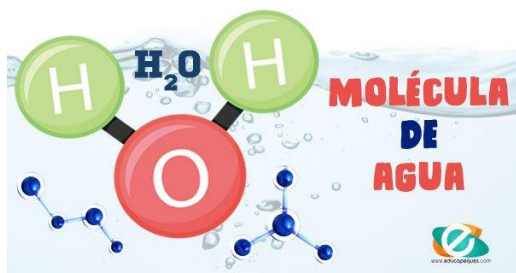
**Evolución:** Existencia de un cambio, con el tiempo, de las formas individuales de vida en especies nuevas y diferentes. "Cambio en la diversidad y adaptación de las poblaciones de organismos"

**Molécula:** Agrupación definida y ordenada de átomos que constituye la porción más pequeña de una sustancia pura y conserva todas sus propiedades.

**Molécula orgánica:** un compuesto químico que contiene carbono, formando enlaces carbono-carbono y carbono-hidrógeno. En muchos casos contienen oxígeno, nitrógeno, azufre, fósforo, boro, halógenos y otros elementos menos frecuentes en su estado natural.



Inorgánicas: son moléculas que forman parte de los organismos vivos pero que no poseen hidrocarburos en su composición molecular.



**Cambio climático:** variación del clima del planeta Tierra generada por la acción del ser humano.



**Efecto invernadero:** Efecto de absorción de calor (radiación infrarroja) por parte de todos los componentes que absorben calor en la atmósfera (que absorben radiación infrarroja). Incluye GEI, nubes y aerosoles.

**Calentamiento Global:** Incremento en el promedio de temperatura de la atmósfera terrestre que puede ocasionar cambios en el clima global.

Actividad 2:

1-Según la definición de ciencia y observando la imagen a continuación ¿Qué implica la ciencias?

---

---

2-¿Que significa que una ley científica sea invariable de términos?

---

---

3-¿Qué ley científica conoces? menciona al menos dos (inspírate en la imagen)

---

---

3- Lee atentamente la definición de hipótesis y señala si las siguientes afirmaciones son hipótesis o no

a) “La tierra presenta dos movimientos en torno al sol, la traslación y rotación” \_\_\_\_\_

b) “El electrón se mueve como onda y como partícula” \_\_\_\_\_

c) “Gracias a la ley de gravedad nos mantenemos pegados al suelo “ \_\_\_\_\_

4-Viendo la definición de vida y sabiendo la actualidad del corona virus (covid-19), ¿crees que este se puede considerar un ser vivo? justifica

---

---

5-Observa la imagen que retrata biodiversidad, medio ambiente, etc. y señala:

a) nombra un factor abiótico y uno biótico que aparezca en la imagen. (Recuerda que el prefijo bio es vida) \_\_\_\_\_

---

b) nombra dos poblaciones presentes en la imagen:

---

---

6- Nombra otras moléculas que conozcas (al menos tres)

---

7- ¿Que representa la imagen de cambio climático ? Explica

---

---



LICEO TECNICO PROFESIONAL  
MARÍA LUISA BOMBAL  
VALPARAÍSO

### Guía de trabajo “Educación Física” N°2

<b>NOMBRE</b>	
<b>CURSO</b>	4ºA-B-C-D
<b>FECHA</b>	
<b>PROFESOR</b>	Juan Goya Aravena
<b>CORREO</b>	<a href="mailto:jgoya@mlbombal.cl">jgoya@mlbombal.cl</a> aleyton@mlbombal.cl
<b>PROFESOR APOYO PIE</b>	

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 Especialidad (Gastronomía- Hotelería- Turismo).