



LICEO TÉCNICO PROFESIONAL  
MARÍA LUISA BOMBAL  
VALPARAÍSO

## GUIA DE APRENDIZAJE LENGUAJE Y COMUNICACIÓN SEXTO AÑO BÁSICO

<b>NOMBRE</b>	
<b>CURSO</b>	SEXTO BASICO
<b>FECHA</b>	
<b>PROFESOR</b>	GABRIELA PALOMINOS gpalominos@mlbombal.cl
<b>OBJETIVO</b>	OA 3 Leer y familiarizarse con un amplio repertorio de literatura para aumentar su conocimiento del mundo, desarrollar su imaginación y reconocer su valor social y cultural; por ejemplo: ú cuentos folclóricos y de autor ú novelas ú otros

1.- Lee el siguiente texto

### LAS ESCALERAS

Las escaleras se suben de frente, pues hacia atrás o de costado resultan muy incómodas. La posición natural consiste en mantenerte de pie, los brazos colgados sin esfuerzo, la cabeza levantada aunque no tanto que los ojos dejen ver los escalones que están por encima del que pisas, y respirando lenta y regularmente. Para subir una escalera se comienza por levantar esa parte del cuerpo situada abajo a la derecha, cubierta casi siempre por unos zapatos, y que cabe exactamente en el escalón. Puesta en el peldaño dicha parte, que llamaremos pie, se recoge la otra parte de la izquierda (también llamada pie, pero que no debe confundirse con el pie que antes habíamos subido) y, llevándola a la altura del pie, se le hace seguir hasta colocarlo en el segundo escalón, con lo cual en éste descansará el pie. Los primeros escalones son siempre los más difíciles. La coincidencia de nombres entre el pie y el pie hace difícil la explicación. Cuídese especialmente de no levantar al mismo tiempo el pie y el pie. Llegado en esta forma al segundo escalón, basta repetir los movimientos hasta encontrarse con el final de la escalera.

(Julio Cortázar) 204- LAS ESCALERAS

2.- Menciona 5 lugares donde encontramos escaleras

3.- Dibuja una escalera de caracol

4.- Escribe la lista de sustantivos que aparecen en la lectura

5.- Para subir una escalera se comienza por levantar esa parte del cuerpo situada abajo a la derecha, cubierta casi siempre por unos zapatos, y que cabe exactamente en el escalón ¿A qué parte del cuerpo corresponde?

6.- Dibuja un cuerpo humano y encierra las partes que se mencionan en la lectura

7.- Redacta una definición para los siguientes conceptos : brazo, cabeza, ojos, pie.

8.-Contesta las preguntas

¿Cómo se llama la historia?	
¿Quién es el autor?	
¿De qué se trata?	

9.- Reescribe la historia reemplazando las siguientes palabras : suben ,consiste, levantada, ver, comienza, escalón, a la altura, difíciles, cuídese, repetir.

10.- En la frase “Cuídese especialmente de no levantar al mismo tiempo el pie y el pie”, ¿qué diferencia hay entre un pie y otro? Añade un calificativo tanto a un pie como a otro para que sea más fácil diferenciarlos.

11.- Recorta y pega tres tipos de escaleras e indica donde las encontramos.

12.- Redacta una noticia que relate un accidente ocurrido en una escalera.



LICEO TÉCNICO PROFESIONAL  
MARÍA LUISA BOMBAL  
VALPARAÍSO

Si tienes alguna duda, envíame tu consulta a  
[rnananjo@mlbombal.cl](mailto:rnananjo@mlbombal.cl)  
[gpalominos@mlbombal.cl](mailto:gpalominos@mlbombal.cl)

### Guía N° 3 de Matemática 6° Básico - 2020

<b>NOMBRE</b>		<b>CURSO</b>		<b>FECHA</b>	09-04-2020
<b>PROFESORA</b>	Catalina Naranjo L.				
<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.

### LECCIÓN 3: FACTORES- DIVISORES

**¿Qué aprenderás en esta actividad?:** Aprenderás a calcular factores y divisores de números naturales.

**FACTORES:** Los factores de un número corresponden a uno o más **pares de números** naturales cuya multiplicación es igual a dicho número, por ejemplo:

1. ¿Cuáles serían los factores de 3?

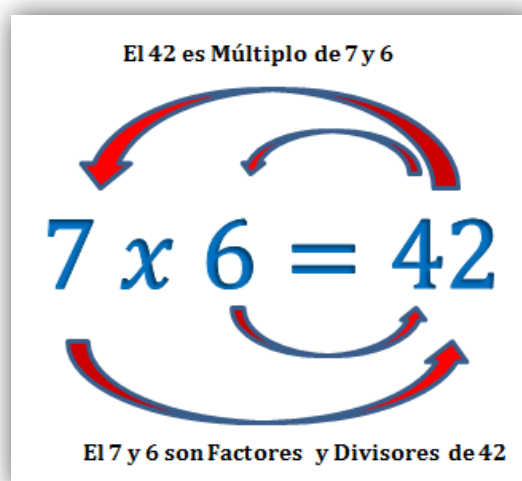
Resp: Son factores del 3 los números 1 y 3, ya que solo la multiplicación entre ellos resulta 3. ( $1 \times 3 = 3$ )

2. ¿Cuáles serían los factores de 24?

Resp: Son factores del 24 los números 1 y 24, 2 y 12, 3 y 8, 4 y 6, ya que la multiplicación entre esos pares resulta 24.

24 =	1 x 24
	2 x 12
	3 x 8
	4 x 6

Es importante mencionar que los factores de un número natural coinciden con ser **divisores** del número, puesto que dividen a dicho número de forma exacta.



Para mayor comprensión te sugiero que revises el siguiente video de Múltiplos y divisores:

[https://www.youtube.com/watch?v=YW\\_04Esg4QQ](https://www.youtube.com/watch?v=YW_04Esg4QQ)

ACTIVIDAD:

I. Desarrolla los siguientes ejercicios y selecciona la alternativa correcta :

<p>1. Una caja de crema cuesta \$648. ¿Cuánto cuestan 10 cajas de crema del mismo precio?</p> <p>A. \$648 B. \$6048 C. \$6480 D. \$64810</p>	<p><u>Desarrollo:</u></p>
<p>2. El resultado de la expresión <math>30 \cdot 4 + 80 : 10</math> es:</p> <p>A. 20 B. 128 C. 200 D. 252</p>	<p><u>Desarrollo:</u></p>
<p>3. Para calcular <math>723 \cdot 30</math> se puede:</p> <p>A. Sumar 3 veces 723 B. Agregar un cero a 723 C. Multiplicar 723 por 3 y agregar un cero al resultado. D. Multiplicar 723 por 10 y sumar 3 al resultado.</p>	<p><u>Desarrollo:</u></p>
<p>4. Lucía compró 3 cuadernos a \$752 cada uno y 2 lápices a \$175 cada uno. ¿Cuánto pagó Lucía por la compra?</p> <p>A. \$350 B. \$927 C. \$2256 D. \$2606</p>	<p><u>Desarrollo:</u></p>
<p>5. El resultado de <math>80 \cdot (10 + 90) - 800</math> es:</p> <p>A. 0 B. 90 C. 720 D. 7200</p>	<p><u>Desarrollo:</u></p>
<p>6. El resultado de la expresión <math>25 \cdot 3 \cdot 4</math> es:</p> <p>A. 75 B. 150 C. 300 D. 754</p>	<p><u>Desarrollo:</u></p>

## II. DIAGRAMA DE ARBOL

Todo número natural salvo el número 1, lo puedes descomponer en factores y lo puedes representar en un **diagrama de Árbol**.

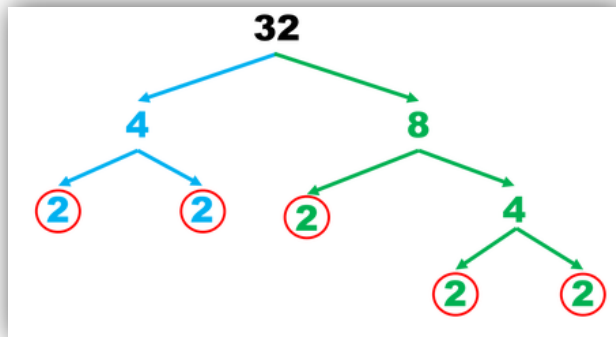
¿Cómo se construyen?

**EJEMPLO:**

**Paso 1:** Para descomponer el 32 debes pensar en dos números (FACTORES) que al multiplicarse den por resultado 32, en este ejemplo mostramos que  $4 \times 8 = 32$ , por lo tanto separamos dos factores el 4 y el 8.

**Paso 2:** Luego se hace el mismo procedimiento (paso 1) con el 4 y el 8: el  $4 = 2 \times 2$  y el  $8 = 2 \times 4$ .

**Paso 3:** El proceso se termina cuando ya no es posible descomponer más que por el 1 y por el mismo número natural, por ejemplo: el número 2 no tiene más factores que 1 y 2 ( $2 \times 1 = 2$ ). Estos números que solo se pueden descomponer por 1 y por sí mismos se llaman **NÚMEROS PRIMOS**.



Puedes elegir cualquier par de factores, por ejemplo 32 también se puede descomponer como  $2 \times 16$ .

En tu cuaderno, Descompone en factores los siguientes números naturales mediante diagrama de árbol:

1) 180	2) 35	3) 60	4) 64	5) 121
6) 230	7) 315	8) 128	9) 324	10) 17

**Ítem II:** Habilidad: Aplicación.

**DESAFIO-JUEGO MATEMÁTICO:**

¿Cuál es el valor de cada figura?

$$4 + \text{Círculo} = \text{Triángulo}$$
$$\text{Triángulo} - 5 = \text{Cuadrado}$$
$$6 - \text{Cuadrado} = \text{Corazón}$$
$$\text{Corazón} + 2 = 2$$

Un abrazo, cuídate y coopera en casa, saluditos



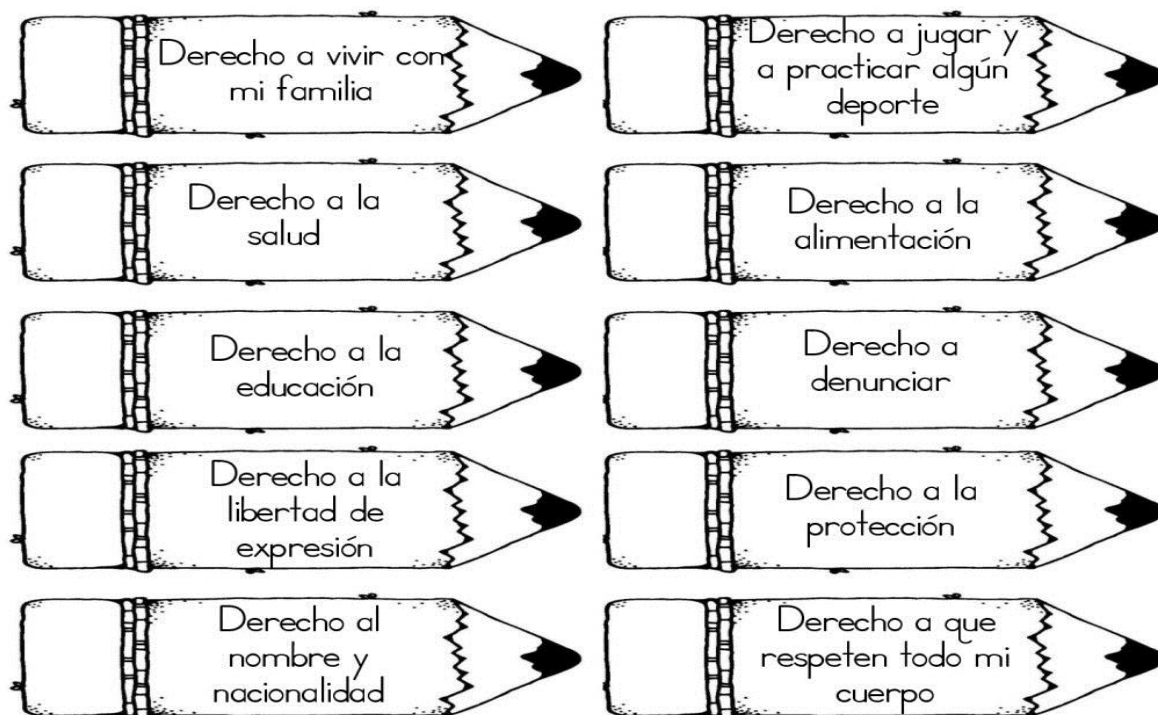


LICEO TÉCNICO PROFESIONAL  
MARÍA LUISA BOMBAL  
VALPARAÍSO

## GUIA DE APRENDIZAJE CS.SOCIALES SEXTO AÑO BÁSICO

<b>NOMBRE</b>	
<b>CURSO</b>	SEXTO BASICO
<b>FECHA</b>	
<b>PROFESOR</b>	GABRIELA PALOMINOS gpalominos@mlbombal.cl
<b>OBJETIVO</b>	Comprender que todas las personas tienen derechos que deben ser respetados por los pares, la comunidad y el Estado, lo que constituye la base para vivir en una sociedad justa, y dar como ejemplo algunos artículos de la Constitución y de la Declaración Universal de los Derechos Humanos. (OA 17)

1.- Lee los siguientes derechos.



2.- Dibuja tus palmas de la mano en el cuaderno y en cada dedo escribe un derecho.

3.- Pinta o escribe con un color los derechos que recibes en tu hogar y con otro color los derechos que debe darte el estado.

4.- Selecciona tres derechos y dibuja el lugar donde los llevas a la práctica.

5.- Recorta y pega imágenes que muestren que se está respetando un derecho

6.- Dibuja tu árbol genealógico

7.- Elabora un afiche con una declaración de derechos que tenemos durante las clases.

8.-Escribe una lista de 5 cosas sin las que una persona no puede vivir.

9.- Lee la siguiente situación e indica la forma para resolverla : Paula usa silla de ruedas y nadie juega con ella en el recreo.

10.- Escribe un pequeño cuento en el cual incluyas 3 o 4 derechos.

11.- Cómo puedes explicar con tus palabras “el derecho a la libertad de expresión”

12.- Completa la siguiente encuesta

<b>Coloca el nombre de una persona que</b>	<b>Nombre</b>
Quiera viajar a otro país	
Que su papá o mamá haya nacido en otro país	
Que sepa decir Hola en otro idioma	
Que haya viajado a un país extranjero	



LICEO TECNICO PROFESIONAL  
MARÍA LUISA BOMBAL  
VALPARAÍSO

**GUIA DE APRENDIZAJE CS.NATURALES**

<b>NOMBRE</b>	
<b>CURSO</b>	SEXTO BASICO
<b>FECHA</b>	26.04.2020
<b>PROFESOR</b>	Gabriela Palominos M gpalomino@mlbombal.cl
<b>OBJETIVO</b>	Objetivo: Identificar y secuenciar los cambios que se producen al pasar por las distintas etapas de crecimiento.

### **Etapas del desarrollo humano**

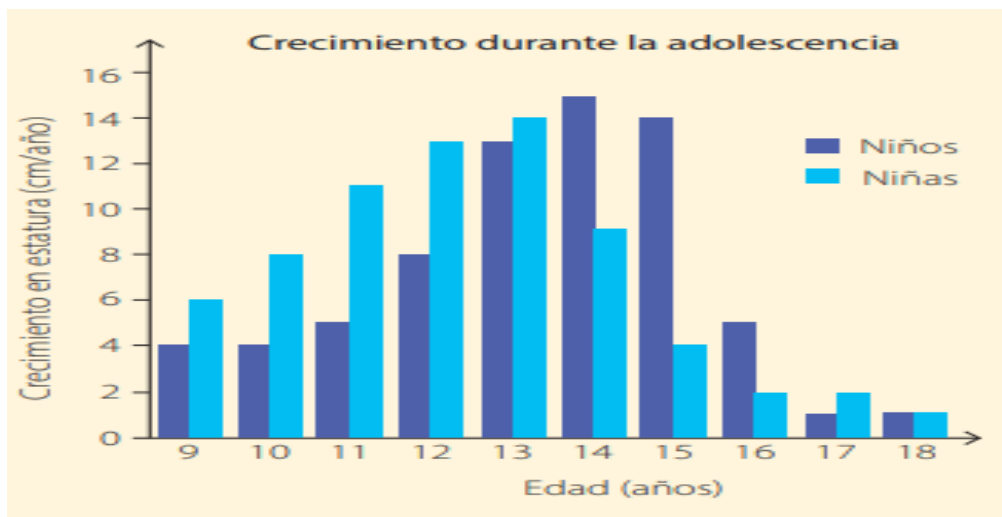
Los seres humanos a lo largo de la vida experimentamos cambios, siendo los más evidentes los físicos, que se observan en las variaciones de la estatura y de la masa corporal y en las modificaciones de los rasgos faciales. Todos estos cambios acontecen gradualmente. Sin embargo, además de las diferencias corporales, se producen transformaciones a nivel social y psicológico. Los intereses de las personas van cambiando, así como sus prioridades, responsabilidades y gustos.

Las etapas del desarrollo humano son:

Infancia ,Niñez, Adolescencia ,Adulthood ,Vejez.

- 1.- Elabora una línea de tiempo con las etapas del desarrollo humano y anota en ella las edades
- 2.- Coloca en la misma línea los nombres de familiares que se encuentran en esa etapa.
- 3.- Recorta, pega o dibuja personas que representen cada etapa del desarrollo.
- 4.- Escribe una lista de 4 actividades que se desarrollan en cada etapa.
- 5.- Resuelva : Alberto tiene un hermano menor de 11 años, quien le preguntó por qué su voz estaba cambiando. ¿Qué debería responder Alberto a su hermano menor para que comprenda la etapa de la vida en que se encuentra?
- 6.- Dibuja una silueta del cuerpo humano y marca la parte de tu cuerpo que más te gusta .
- 7.- Si pudieras cambiar una parte de tu cuerpo ¿Cuál sería? ¿Porqué?
- 8.- Observa el siguiente gráfico





- 9.-¿Qué información nos entrega este gráfico?
- 10.- ¿En qué rangos de edad se evidencia mayor crecimiento de ambos sexos?
- 11.- ¿En qué rangos de edad se evidencia mayor crecimiento del grupo de niños?
- 12.- ¿En qué rango de edad se evidencia mayor crecimiento del grupo de niñas?
- 13.- ¿A qué creen que se debe esta diferencia?
- 14.-¿En qué otros aspectos del desarrollo creen que se diferencian niños y niñas?

Los seres humanos a lo largo de la vida experimentamos cambios, siendo los más evidentes los físicos, que se observan en las variaciones de la estatura y de la masa corporal y en las modificaciones de los rasgos faciales. Todos estos cambios acontecen gradualmente. Sin embargo, además de las diferencias corporales, se producen transformaciones a nivel social y psicológico. Los intereses de las personas van cambiando, así como sus prioridades, responsabilidades y gustos.

## Guía de trabajo: EDUCACIÓN TECNOLÓGICA

<b>NOMBRE</b>	
<b>CURSO</b>	<b>SEXTO BÁSICO</b>
<b>FECHA</b>	SEMANA 10 ABRIL
<b>PROFESOR</b>	<b>Nelly Nancy Lorca Soza</b>
<b>PROFESOR APOYO PIE</b>	

### (OA 2)

Planificar la elaboración de objetos o servicios tecnológicos, incorporando la secuencia de acciones, tiempos, costos y recursos necesarios o alternativos para lograr el resultado deseado, y discutiendo las implicancias ambientales y sociales de los elementos considerados.

**¿Qué aprenderás en esta actividad?:** . El trabajo anterior busco como RECONOCER en objetos simples la secuencia de acciones y recursos necesarios para lograr realizarlo, teniendo presente las implicancias ambientales y sociales de los elementos utilizados. En el de hoy descubriremos la gran importancia que cumple el organizamos el tiempo con el que contamos para realizarlo, para ello deberás aplicar en un ejercicio la técnica científica llamada Carta Gantt.

### I **Habilidad: Conocimiento.**

El organizar el tiempo para dar cumplimiento con nuestros deberes y responsabilidades no es fácil, por ello hoy conoceremos un instrumento que nos muestra un modo científico de organizarlo, se llama CARTA GANTT la que nos permitirá establecer un orden a partir de los tiempos y otros aspectos requeridos (costos y recursos necesarios, etc.) para elaborar un objeto tecnológico.

### **CARTA GANTT**

**Henry Gantt.** Ingeniero estadounidense **que** destacó por sus **aportaciones** a la organización científica del trabajo, especialmente con el diagrama **que** lleva su nombre:La **Carta Gantt**

La **Carta Gantt** es una popular herramienta gráfica cuyo objetivo es mostrar el tiempo de dedicación previsto para diferentes tareas o actividades a lo largo de un tiempo total determinado. Resulta extremadamente útil para quienes desean manejar bien el tiempo y la organización de una serie de tareas, para cumplir de forma ordenada con las diferentes fases de un proyecto.

### II **Habilidad: Comprensión.**

- 1.-¿Qué es una Carta Gantt
- 2.-¿Cómo hacer una carta Gantt ?
- 3.-¿Cuál es la importancia de los diagramas de Gantt?
- 4.-¿Qué es lo que aporta la Carta Gantt?

### EJEMPLO

**PROYECTO: CREAR UN OBJETO TECNOLÓGICO DE 30x45**

**USANDO MATERIAL RECICLABLE**

Las X en este ejemplo indican el tiempo en que se realiza la actividad. Se usan también colores, puntos etc.

ACTIVIDADES	MAYO				JUNIO			
	2 HORAS POR SEMANA				2 HORAS POR SEMANA			
	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4	SEM 5	SEM 6	SEM 7	SEM 8
BUSCAR IDEAS	X							
DISEÑO		X						
BUSQUEDA MATERIAL			X					
CONSTRUIR				X				
CONSTRUIR					X			
REVISION						X		
ARREGLOS							X	
ENTREGA								X

**III Habilidad: Aplicación.**

**Proyecto: Realizar un títere con material de desecho y completar las actividades y fechas en la siguiente carta Gantt**

ACTIVIDADES	MAYO				JUNIO			
	2 HORAS POR SEMANA				2 HORAS POR SEMANA			
	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4	SEM 5	SEM 6	SEM 7	SEM 8



LICEO TÉCNICO PROFESIONAL  
MARÍA LUISA BOMBAL  
VALPARAÍSO

## Guía de trabajo: ARTES VISUALES

<b>NOMBRE</b>	
<b>CURSO</b>	<b>SEXTO BÁSICO</b>
<b>FECHA</b>	SEMANA 1 ABRIL
<b>PROFESOR</b>	<b>Nelly Nancy Lorca Soza</b>
<b>PROFESOR APOYO PIE</b>	Angelina Rojas R.

### **(OA 3) EXPRESAR Y CREAR VISUALMENTE**

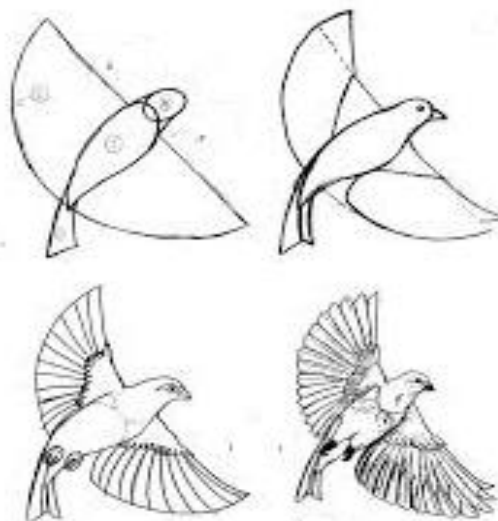
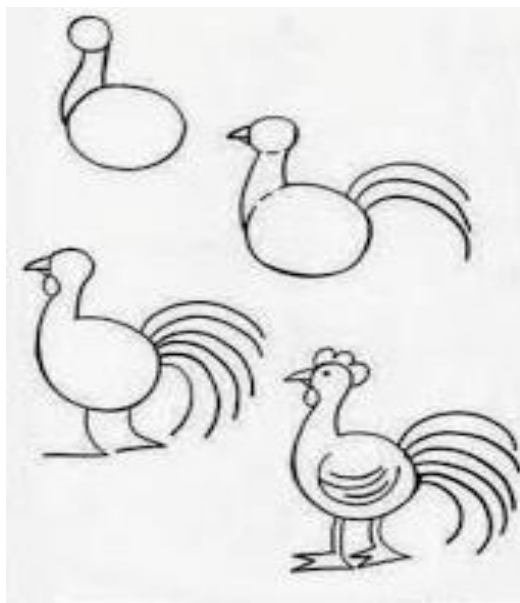
Crear trabajos de arte y diseños a partir de diferentes desafíos y temas del entorno cultural y artístico, demostrando dominio en el uso de: › materiales de modelado, de reciclaje, naturales, papeles, cartones, pegamentos, lápices, pinturas e imágenes digitales› herramientas para dibujar, pintar, cortar unir, modelar y tecnológicas (rodillos de grabado, sierra de calar, mirete, cámara de video y proyector multimedia, entre otros) › procedimientos de pintura, grabado, escultura, instalación, técnicas mixtas, arte digital, fotografía, video, murales, entre otros

**¿Qué aprenderás en esta actividad?:** La actividad anterior te guío a que trabajaras un elemento muy importante del lenguaje visual que es la escala tonal expresada con lápiz grafito o de color, el cual más adelante usaras con diferentes propósitos expresivos, comunicativos y creativos. En esta clase buscaremos explorar herramientas para que complementes lo que ya sabes para expresarte por medio del dibujo.

**Habilidad: Conocimiento.**

### Herramientas para dibujar sin perder la creatividad

*“Bajo el modelo más difícil,  
hay figuras fáciles que permiten expresarla en un dibujo “*

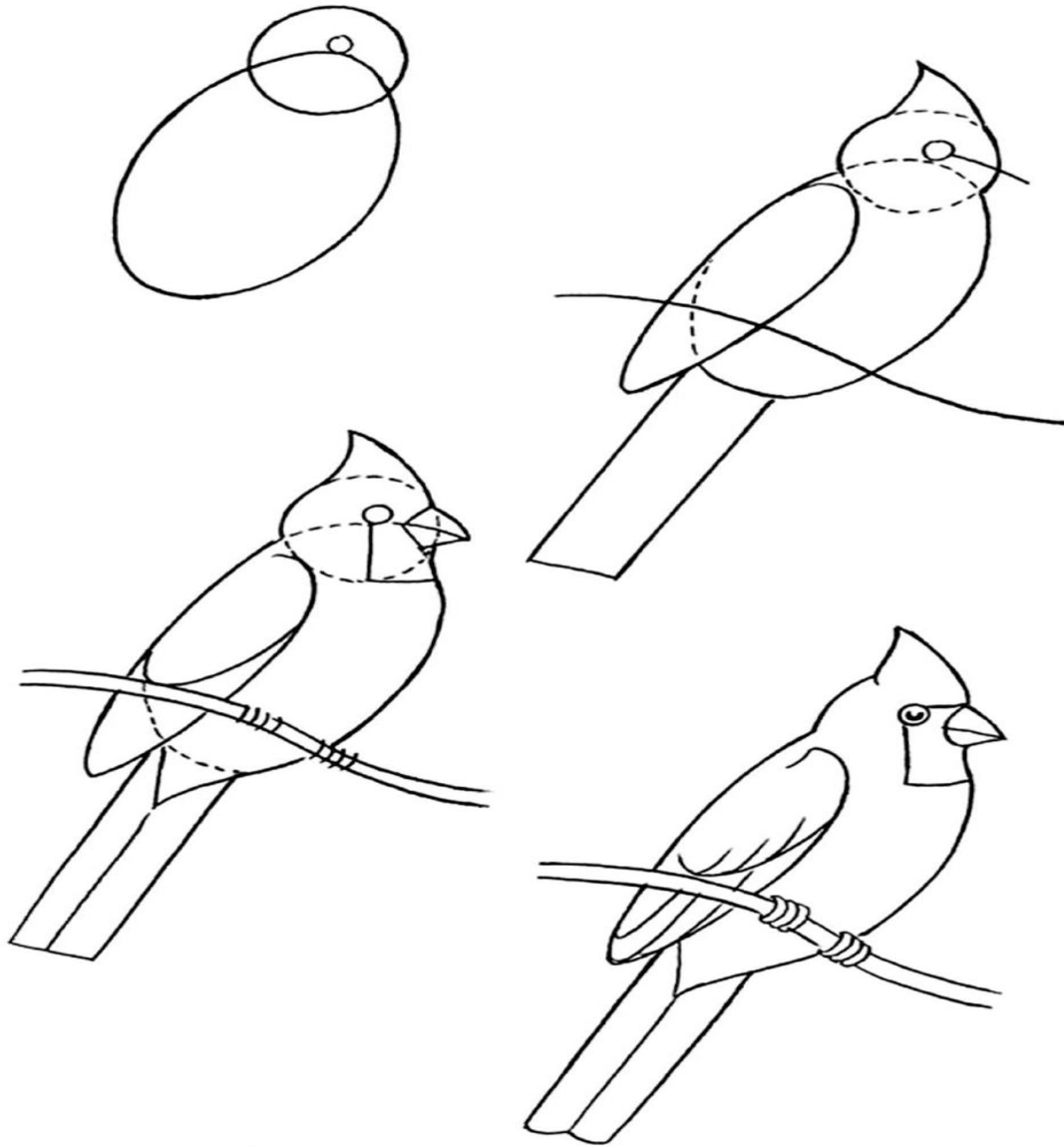


Observa estos ejemplos con mucha atención.

A continuación realiza los siguientes ejercicios solo observando las imágenes:

1. Identifica las figuras geométricas y las proporciones que ocupan en su superposición.

2.-Reconoce las figuras nuevas que se han agregado y las proporciones que ocupan.



Habilidad: Aplicar

Con la técnicas presentadas , realiza un dibujo y ambiéntalo



LICEO TÉCNICO PROFESIONAL  
MARÍA LUISA BOMBAL  
VALPARAÍSO

## Guía de trabajo

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

### 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) 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.

