



# Orientaciones para trabajo semanal

## a distancia

Profesor/ a: Esthefany Castro H.		Profesora Diferencial: Claudia Carrasco	
Teléfono: +56 963724211		Correo: <a href="mailto:Ecastro@mlbombal.cl">Ecastro@mlbombal.cl</a>	
Asignatura: Lenguaje	Curso: 1° Básico	Semana: 25 Mayo	
Unidad: I			
Objetivo de la Clase: OA 17 - OA 13			
Indicaciones para el trabajo del estudiante:			
<p><b><u>Texto escolar</u></b></p> <p><b>Páginas 38:</b> Con la ayuda de un adulto leer el texto.</p> <p><b>Página 39:</b> Responder las preguntas en el texto.</p> <p><b>Página 40:</b> Desarrollar las actividades 4, 5 y 6 en el texto.</p> <p><b><u>Cuaderno de actividades</u></b></p> <p><b>Página 14:</b> Desarrolla las actividades 1 y 2 en el texto.</p> <p><b>Página 15:</b> Desarrollar la actividad 1, luego en la actividad 2 escribir al dictado las siguientes palabras: mamá y papá.</p>			



# Orientaciones para trabajo semanal

a  distancia

Profesor/ a: Esthefany Castro H.		Profesora Diferencial.: Claudia Carrasco	
Teléfono: +56 963724211		Correo: <a href="mailto:Ecastro@mlbombal.cl">Ecastro@mlbombal.cl</a>	
Asignatura: Historia	Curso: 1° Básico	Semana: 28 Mayo	
Unidad: II			
Objetivo de la Clase: OA 04			
Indicaciones para el trabajo del estudiante:			
<p><u>Texto escolar</u> Páginas 30: Leer con un adulto. Página 31: Responde de forma oral las preguntas 1 y 3. La actividad 2 desarrollarla en tu cuaderno.</p>			



# Orientaciones para trabajo semanal

## a distancia

Profesor/ a: Esthefany Castro H.		Profesora Diferencial: Claudia Carrasco	
Teléfono: +56 963724211		Correo: <a href="mailto:Ecastro@mlbombal.cl">Ecastro@mlbombal.cl</a>	
Asignatura: Matemática	Curso: 1° Básico	Semana: 26 Mayo	
Unidad: I			
Objetivo de la Clase: OA 1			
Indicaciones para el trabajo del estudiante:			
<p><u>Texto escolar</u> Páginas 36: Resolver las sumas en el texto. Página 37: Resuelve la suma y cuéntale una historia a tu familia. Página 38: Observa y lee con la ayuda de un adulto y resuelve en el texto.</p> <p><u>Cuaderno de actividades</u> Página 19 y 20: Resuelve las sumas en el texto.</p>			



# Orientaciones para trabajo semanal

a  distancia

Profesor/ a: Esthefany Castro H.		Profesora Diferencial: Claudia Carrasco	
Teléfono: +56 963724211		Correo: <a href="mailto:Ecastro@mlbombal.cl">Ecastro@mlbombal.cl</a>	
Asignatura: Ciencias	Curso: 1° Básico	Semana: 27 Mayo	
Unidad: II			
Objetivo de la Clase: OA 3- OA 04			
Indicaciones para el trabajo del estudiante:			
<p><u>Texto escolar</u> Páginas 92: Leer con la ayuda de un adulto. Página 93: Leer con la ayuda de un adulto. Responder la actividad 3 de forma oral, luego clasifica las hojas en tu cuaderno. Página 94 y 95: Observa y comenta de forma oral las preguntas.</p> <p><u>Cuaderno de actividades</u> Página 52 y 53: Desarrolla todas las actividades.</p>			

# Orientaciones para trabajo semanal

## a distancia

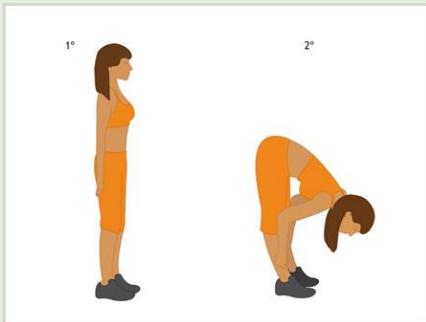
<b>Profesor/ a:</b>	<b>Fernando Gallardo Pellerano</b>
<b>Teléfono: Correo:</b>	
<b>Asignatura:</b>	<b>EFI Curso: Semana:</b>
<b>Unidad:</b>	<b>1</b>
<b>Objetivo de la Clase:</b>	<b>Ejecutar ejercicios de relajación</b>
<b>Indicaciones para el trabajo del estudiante:</b>	<p>Mediante la ejecución de los siguientes ejercicios puedes conseguir relajar tus músculos y despejar tu mente.</p> <p><b>1) <u>Respiración diafragmática:</u></b> El objetivo de esta técnica es hacer que aprendas a prestar mayor atención a tu respiración. Los pasos a seguir son los siguientes:</p> <p>Recuéstate en una superficie plana o siéntate en una posición que sea cómoda, busca un lugar donde puedas estar en silencio o coloca música suave que sea relajante como sonidos de mar, aves, etc. Toma aire por la nariz (inspira) intenta contar mentalmente 5 segundos, mantén el aire por 3 segundos y luego bota el aire (exhalar) por la boca suavemente intentando que esto dure 5 segundos.</p> <p>puedes ver este video para guiarte: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0mXT7lc-la0">https://www.youtube.com/watch?v=0mXT7lc-la0</a></p> <p><b>2) <u>Visualización de lugar favorito:</u></b> Sumado al ejercicio de respiración anterior, puedes cerrar tus ojos e imaginar que estás en tu lugar favorito, mientras mantienes tus ojos cerrados y mantienes la respiración, imagínate que en ese lugar haces lo que más te gusta y te acompañan personas que son importantes para ti y te gustaría compartir en ese momento.</p> <p><b>Puedes utilizar este tipo de música para este ejercicio y el anterior:</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Fm3NI5mFhfg">https://www.youtube.com/watch?v=Fm3NI5mFhfg</a></p> <p><b>3) <u>Estiramiento muscular:</u></b> La tensión muscular como consecuencia del estrés puede causar dolores de cabeza, dolor de espalda y hombros. Por eso es sumamente importante prestarle atención a estos músculos.</p> <p><b>Ejercicio de estiramiento del cuello:</b></p> <div data-bbox="240 2002 1360 2317" data-label="Image">  <p style="text-align: center;"><b>Estiramiento cuello</b></p> </div> <p><b>Primer ejercicio de la imagen:</b> De pie, coloca tus dos manos detrás de tu cabeza a la altura de tus orejas, luego de esto tomas aire por la nariz y luego botas suavemente por la boca, al realizar la salida del aire llevas tu mentón (pera)</p>

suavemente hasta la altura del pecho o lo más cerca que puedas, mantén esa posición 10 segundos y repite 3 veces.

**Segundo ejercicio de la imagen:** De pie o sentado en una posición cómoda, con la mano derecha debes tomar tu cabeza y llevarla a que se recueste lo más cerca de tu hombro derecho, luego vuelve suavemente al centro y haz lo mismo pero del lado izquierdo, mantén esa posición 10 segundos y repite 4 veces (dos veces por cada lado)

**Puedes ver los ejercicios :** <https://www.youtube.com/watch?v=WEASKDnEUIU>

**Ejercicio de estiramientos de la espalda:**



- 1) De pie con los brazos al costado, se juntan las piernas y se comienza a doblar el tronco y a bajar los brazos intentando que las manos estén lo más cerca de la punta de las zapatillas, lo más importante en este ejercicio es no sobre cargar la espalda solo se debe mantener hasta el punto donde no se genere dolor. Al volver a la posición inicial se debe subir lentamente, mantén esa posición de 3 a 5 segundos y repite 4 veces.



- 2) Buscamos un superficie plana, nos colocamos de rodillas y comenzamos a estirar los brazos hacia adelante suavemente, una vez en esa posición intentamos llevar el glúteo lo más cerca de los talones, mantén esa posición de 3 a 5 segundos y repite 4 veces.

Puedes ver el video acá: <https://www.youtube.com/watch?v=-rSjs7pKygl>