




Liceo Técnico
María Luisa Bombal
Valparaíso

PAUTA DE SEGUIMIENTO TRABAJO CON TEXTOS ESCOLARES jbravo@mlbombal.cl

Nombre estudiante		Nombre profesor/a	Julia Bravo Díaz. Cel.+56976103827
Curso	Tercer Año Básico	Asignatura	Lenguaje

Fecha	Asignatura	Unidad	Objetivos	Orientación del trabajo a desarrollar	Páginas para revisar (N° de las páginas del texto)	Actividades que debes desarrollar (N° de las páginas del texto y de las actividades) Actividades más relevantes para el logro del OA.
18 al 22 de Mayo		I Un abrazo a la infancia.	Planificar la escritura: estableciendo propósito y destinatario; generando ideas a partir de conversaciones, investigaciones, lluvia de ideas u otra estrategia.	Deben hacer un afiche, lo primero es buscar una hoja de block, lápices de colores, lápiz mina, goma.	Páginas 34, 35 y 36	 Va un video de apoyo a la actividad. https://youtu.be/1DoOsXFjpAI

AUTOEVALUACIÓN

Semana
18 al 22

¿Qué fue lo que más te gustó de esta unidad? ¿Por qué?



¿Qué actividades te costó realizar? ¿Por qué?



¿Existe algo más que te gustaría aprender?




de mayo







Liceo Técnico
María Luisa Bombal
Valparaíso

PAUTA DE SEGUIMIENTO TRABAJO CON TEXTOS ESCOLARES jbravo@mlbombal.cl

Nombre estudiante		Nombre profesor/a	Julia Bravo Díaz. Cel.+56976103827
Curso	Tercer Año Básico	Asignatura	Matemática

Fecha	Asignatura	Unidad	Objetivos	Orientación del trabajo a desarrollar	Páginas para revisar (N° de las páginas del texto)	Actividades que debes desarrollar (N° de las páginas del texto y de las actividades) Actividades más relevantes para el logro del OA.
18 al 22 de Mayo		I Nuestro Barrio	Ordenar y comparar numerales. Valor posicional.		Libro Página 32 a la 35 Cuadernillo página 19	 Se acompaña un vídeo de ayuda en las instrucciones. https://youtu.be/9WYy7_M-pUs

AUTOEVALUACIÓN

	¿Qué fue lo que más te gustó de esta unidad? ¿Por qué?		¿Qué actividades te costó realizar? ¿Por qué?		¿Existe algo más que te gustaría aprender?	
-------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------


18 al 22 de mayo			
---------------------	--	--	--



Liceo Técnico
María Luisa Bombal
Valparaíso

PAUTA DE SEGUIMIENTO TRABAJO CON TEXTOS ESCOLARES jbravo@mlbombal.cl

Nombre estudiante		Nombre profesor/a	Julia Bravo Díaz. Cel.+56976103827
Curso	Tercer Año Básico	Asignatura	Historia.

Fecha	Asignatura	Unidad	Objetivos	Orientación del trabajo a desarrollar	Páginas para revisar (N° de las páginas del texto)	Actividades que debes desarrollar (N° de las páginas del texto y de las actividades) Actividades más relevantes para el logro del OA.
18 al 22 de Mayo	Historia	I ¿Cómo nos ubicamos en el planeta?	Identificar y ubicar en mapas las principales zonas climáticas del mundo y dar ejemplos de distintos paisajes que pueden encontrarse en estas zonas y de cómo las personas han elaborado diferentes estrategias para habitarlos.	Realizar las páginas del libro de acuerdo a indicaciones dadas por la profesora en el video adjunto	Páginas 44,45,46 y 47	 https://youtu.be/2o5gP4gAvjY Se adjunta video de las páginas a trabajar.

AUTOEVALUACIÓN

Semana
18 al 22

¿Qué fue lo que más te gustó de esta unidad? ¿Por qué?



¿Qué actividades te costó realizar? ¿Por qué?



¿Existe algo más que te gustaría aprender?



de mayo



PAUTA DE SEGUIMIENTO TRABAJO CON TEXTOS ESCOLARES N°3

Nombre estudiante		Nombre profesor/a	Nataly Castro Hormazábal
Curso	3° Básico	Asignatura	Ciencias Naturales
Profesora Diferencial	Angelina Rojas		

Fecha	Asignatura	Unidad	Objetivos	Orientación del trabajo a desarrollar	Páginas para revisar (N° de las páginas del texto)	Actividades que debes desarrollar (N° de las páginas del texto y de las actividades)
Miércoles 20 de Mayo	Ciencias Naturales	I "La luz y el sonido"	<ul style="list-style-type: none">○ Distinguir fuentes naturales y artificiales de luz, como el Sol, las ampolletas y el fuego, entre otras. (OA 8)○ Investigar experimentalmente y explicar algunas características de la luz; por ejemplo: viaja en línea recta, se refleja, puede ser separada en	<p>Página 96: Seguir las indicaciones y desarrollar la actividad. Responder las preguntas en el cuaderno. Luego leer la información.</p> <p>Página 97: Desarrollar la actividad con un adulto, si no tienes guitarra, desarrolla la</p>	Unidad 2 Páginas:96 –97 – 98-100.	Todas las actividades.

			colores. (OA 9)	<p>actividad creando un teléfono como Catalina y Carlos y responde lo que puedas.</p> <p>Página 98: Leer con un adulto las cualidades del sonido y desarrollar la actividad de más abajo.</p> <p>Página 100: Lee el párrafo y luego interpreta el gráfico, respondiendo las preguntas en tu cuaderno.</p> <ul style="list-style-type: none">❖ En el texto y en el cuaderno, en un costado, coloca la fecha en que se hacen las actividades.❖ En parte final del cuaderno de ciencias, crearemos un glosario con las palabras nuevas que estas aprendiendo en cada actividad. Escribiendo la palabra y luego su significado. Pueden ser dos palabras por cada actividad.		
--	--	--	-----------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

AUTOEVALUACIÓN

¿Qué fue lo que más te gustó de esta unidad? ¿Por qué?



¿Qué actividades te costó realizar? ¿Por qué?



¿Cómo me sentí, en general, ante las actividades?





LICEO TÉCNICO PROFESIONAL
MARÍA LUISA BOMBAL
VALPARAÍSO

Guía de trabajo

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

Unidad 1

Objetivos de aprendizaje: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de Ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y Velocidad, estableciendo metas de superación personal.

Ejercicio Físico.

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) Ejercicio cardiovascular: puedes saltar la cuerda, trotar o utilizar el ejercicio de zigzag para realizar un pequeño calentamiento y trabajar ejercicios cardiovasculares, el tiempo de duración de estos deben ser de mínimo 5 minutos a máximo 10 minutos.

Zig- zag

Puedes crear tu propio recorrido de zigzag ocupando botellas u otro material que sirva como obstáculo.



Desarrollo del ejercicio: Debes comenzar a una distancia que te permita realizar un trote para llegar a esquivar el primer obstáculo, debes salir a la derecha evitando el obstáculo, luego pasar a izquierda para pasar el segundo. Realizar por unos 3 minutos el recorrido.

Puedes ver el ejercicio acá: <https://www.youtube.com/watch?v=47WMe1e67FA>

También puedes ver un rutina fácil de seguir acá:
<https://www.youtube.com/watch?v=YeKn8blpSog>

2) abdominales laterales: buscar una superficie blanda, No realizar si no se cuenta con ella puede dañar la espalda. Realizar entre 10 y 15 abdominales laterales, descansar 3 minutos 30 segundos antes de empezar otras repeticiones.

Opción 1: de pie y utilizando las botellas de mancuernas.



Puedes ver el ejercicio acá: <https://www.youtube.com/watch?v=6-b1RRqXkHw>

Opción 2: debes levantar un poco la espalda del piso e intentar tocarte los tobillos con la mano.



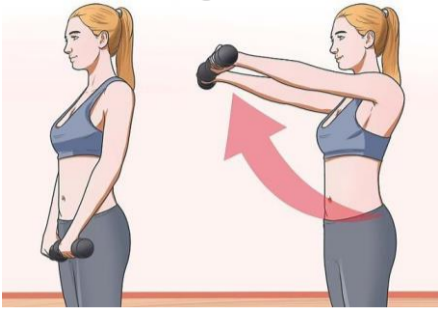
Puedes ver el ejercicio acá: <https://www.youtube.com/watch?v=y3PJnMdj5lq>

3) tríceps: 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 tres veces, descansar 3 minutos 30 segundos antes de empezar otras 10 repeticiones.



Puedes ver el ejercicio acá: <https://www.youtube.com/watch?v=48Zl1-8dydE>

4) **Hombros:** 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 tres veces, descansar 3 minutos 30 segundos antes de empezar otras 10 repeticiones.



Puedes ver el ejercicio acá: <https://www.youtube.com/watch?v=yTphpkybKuA>

5) **sentadillas:** Ejercicio que sirve para trabajar la fuerza de las piernas en su totalidad, debes considerar que cuando realices el ejercicio tus rodillas no deben sobrepasar la punta de las zapatillas. Realizar de 7 a 10 repeticiones descansar 3 minutos y 30 segundos antes de volver a realizar este ejercicio.



Puedes ver el ejercicio acá <https://www.youtube.com/watch?v=6YPggJ4UEAY>

6) **Puente con elevación:** Debes colocarte de espalda en el piso flexionar las piernas y elevar la cadera, al volver a la posición inicial debes hacerlo de manera lenta, Realizar de 7 a 10 repeticiones descansar 3 minutos y 30 segundos antes de volver a realizar este ejercicio.



Puedes ver el ejercicio acá: <https://www.youtube.com/watch?v=TZBUBUrmA9g>

Variante del ejercicio: luego de dominar bien la ejecución del ejercicio agrega esta variante para mayor dificultad, misma ejecución solo que ahora elevas una pierna al subir.



Puedes ver el ejercicio acá: <https://www.youtube.com/watch?v=4voN1uzxYMI>

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

1) tríceps: Elevar el brazo y doblarlo a la altura de la cabeza, el codo debe quedar apuntando hacia arriba, con el brazo izquierdo se realiza una pequeña presión en el codo, apoyar la palma de la mano sobre la espalda, Realizar este ejercicio con ambos brazos si trabajo con las mancuernas por 10 segundos.



Puedes verlo acá: <https://www.youtube.com/watch?v=JUnzLmqAxdM>

2) hombro: El brazo que va a realizar el ejercicio debe estar estirado completamente por delante del pecho, a la altura del codo el brazo que queda libre debe apoyarse para evitar que el otro no se mantenga estirado. Realizar el ejercicio 10 segundos con cada brazo.



Puedes verlo acá: <https://www.youtube.com/watch?v=b5u1QvRnNvQ>

3) Abdominales laterales: De pie debes separar un poco las piernas y elevar los brazos, luego debes elegir un lugar izquierda o derecha e inclinar tu tronco a ese lugar mantener 10 segundos volver al centro y realizar el ejercicio hacia el otro lado.



Puedes verlo acá: <https://www.youtube.com/watch?v=eF6oHRdyq4g>

4) cuádriceps: debes pararte 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.



Puedes verlo acá: <https://www.youtube.com/watch?v=L1Klq7OllFg>

5) glúteos: Sentado con las dos piernas estiradas, la pierna que vas a elongar debe pasar por encima de la otra y quedar doblada, luego debes realizar un pequeña presión con el brazo sobre la rodillas doblada. Realizar este ejercicio por 10 segundos con cada pierna.



Puedes verlo acá: <https://www.youtube.com/watch?v=uUwaztASkG0>

