



Liceo Técnico
María Luisa Bombal
Valparaíso

PAUTA DE SEGUIMIENTO TRABAJO CON TEXTOS ESCOLARES

Nombre estudiante		Nombre profesor/a	Carolina Miño Olavarría
Curso	Cuarto Basico	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)
18 al 22 de Mayo	Lenguaje	Lectura	Leer y familiarizarse con un amplio repertorio de literatura para aumentar su conocimiento del mundo y desarrollar su imaginación; por ejemplo: ú leyendas ú mitos	Lectura comprensiva "Matilda" páginas 28 y 29 Texto escolar. Desarrollo de actividades Páginas 30 y 31	páginas 28,29,30,31.	 Página:28 y 29 Lectura Página: 30 Actividades:1,2,3,4, 5 a, b Página:31 Actividades: 6,7,8 a,b,c Página:31 Autoevaluacion.

AUTOEVALUACIÓN

Semana	¿Qué fue lo que más te gustó de esta unidad? ¿Por qué? 	¿Qué actividades te costó realizar? ¿Por qué? 	Otra pregunta a elección del docente 
			



PAUTA DE SEGUIMIENTO TRABAJO CON TEXTOS ESCOLARES

Nombre estudiante		Nombre profesor/a	Carolina Miño Olavarría
Curso	Cuarto Basico	Asignatura	Matemáticas

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)
18 al 22 de Mayo	Matemáticas	Numeración	Resolver problemas rutinarios y no rutinarios en contextos cotidianos que incluyen dinero, seleccionando y utilizando la operación apropiada.	Desarrollo de actividades, paginas 24,25,26,27.	páginas 24,25,26,27	 Página:24 Actividades:1 a,b Página:25 Actividades: c,d, mas actividad 1 Página:26 Actividades:2 a,b,c 3 a,b,c 4 a,b,c Página:27 Actividades: 5 a,b 6 a,b,c y 7.

AUTOEVALUACIÓN

	¿Qué fue lo que más te gustó de esta unidad? ¿Por qué? 	¿Qué actividades te costó realizar? ¿Por qué? 	Otra pregunta a elección del docente 
			



PAUTA DE SEGUIMIENTO TRABAJO CON TEXTOS ESCOLARES

Nombre estudiante		Nombre profesor/a	Carolina Miño Olavarría
Curso	Cuarto Basico	Asignatura	Historia y Geografía

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)
4 al 8 de Mayo	Historia y Geografía	América: Ubicación, Paisajes y Recursos.	Ubicar lugares en un mapa, utilizando coordenadas geográficas como referencia (paralelos y meridianos).	Lee la información de las páginas 65 a 79 Observa las imágenes. Comenta con tu familia lo que vas a aprender. Desarrolla las actividades en tu cuaderno.	Lección 1, páginas 65 a 79 Se sugiere buscar videos educativos en youtube.	 Página: 66 y 67 Desarrollo de Actividades. Página: 68,69,70 Comprensión del aprendizaje. Página: 71,72,73,74,75 Desarrollo de Actividades. Página: 76 Lectura Comprensiva Pagina: 77,78,79 Desarrollo de Actividades.

AUTOEVALUACIÓN

	¿Qué fue lo que más te gustó de esta unidad? ¿Por qué? 	¿Qué actividades te costó realizar? ¿Por qué? 	Otra pregunta a elección del docente 



PAUTA DE SEGUIMIENTO TRABAJO CON TEXTOS ESCOLARES

Nombre estudiante		Nombre profesor/a	Carolina Miño Olavarría
Curso	Cuarto Básico	Asignatura	Ciencias Naturales

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)	
18 al 22 de Mayo	Ciencias Naturales	La Materia Y sus Transformaciones	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.	Lectura comprensiva páginas 125 y 126, del texto. Taller experimental Páginas 127,128 y 129.	páginas 125,126,127,128,129.	Página:125 y 126 Actividades: lectura Página: 127,128,129 Actividades: Taller experimental	

AUTOEVALUACIÓN

Semana	¿Qué fue lo que más te gustó de esta unidad? ¿Por qué? 	¿Qué actividades te costó realizar? ¿Por qué? 	Otra pregunta a elección del docente 
			



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.



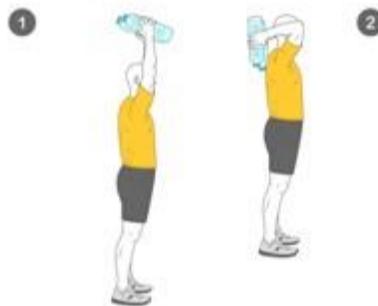
Puedes ver el ejercicio acá: <https://www.youtube.com/watch?v=6-b1RRqXkHw>

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



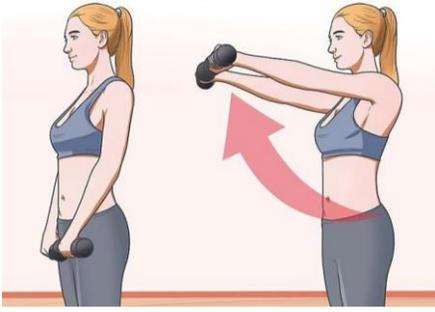
Puedes ver el ejercicio acá: <https://www.youtube.com/watch?v=y3PJnMdj5lq>

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>

