



Orientaciones para trabajo semanal

a distancia

Profesor/ a: Gabriela Palominos M
Teléfono: Correo:gpalominos@mlbombal.cl
Asignatura: Lenguaje y Comunicación Curso:6° año Básico Semana:4
Unidad: ¿Qué relación tiene el ser humano con la naturaleza?
Objetivo de la Clase: Comprender y disfrutar versiones completas de obras de la literatura, narradas o leídas por un adulto.
Indicaciones para el trabajo del estudiante:
<ol style="list-style-type: none">1. Escucha el audio cuento “Un elefante ocupa mucho espacio” https://youtu.be/EZFCYqxyZWY2. Desarrolla las actividades de la página 38 y 39 del texto3. Dibuja en el cuaderno una parte de la historia o un personaje .



Liceo Técnico
María Luisa Bombal
Valparaíso

Orientaciones para trabajo semanal

a



distancia

Profesor/ a: Gabriela Palominos M
Teléfono: Correo: gpalominos@mlbombal.cl
Asignatura: CS.Sociales Curso: 6 ° Básico Semana:4 Semana
Unidad: Vivir en una sociedad democrática
Objetivo de la Clase: Aprender a ser ciudadanos activos en la sociedad
Indicaciones para el trabajo del estudiante:
<ol style="list-style-type: none">1. Lee la información de la página 44.2. Desarrolla las actividades de la página 44 del texto.3. En el cuaderno elabora un anuncio para promocionarte como un integrante de la directiva del curso.



Liceo Técnico
María Luisa Bombal
Valparaíso



Orientaciones para trabajo semanal a distancia

Profesor/ a: CATALINA NARANJO L.
Teléfono: +56988942080 Correo: catalinaranjolopez@gmail.com
Asignatura: MATEMÁTICA Curso: 6° Básico Semana: del 25 al 29 de Mayo.
Unidad 1: Números y operaciones
Objetivo de la Clase: Calcular múltiplos y factores
Indicaciones para el trabajo del estudiante:
<p>Queridos estudiantes y apoderados, en esta semana continuaremos con los conceptos de múltiplos, divisores y factores. Para eso con la información de la página 21 pueden realizar la página 23 de su texto escolar.</p> <p>En caso de tener cualquier duda pueden escribirme a mi correo o bien llamarme al número de teléfono que están arriba.</p> <p>Saludos cordiales , atte Profesora Catalina .</p>



Orientaciones para trabajo semanal

a distancia

Profesor/ a: Gabriela Palominos M
Teléfono: Correo: gpalominos@mlbombal.cl
Asignatura: CS.Naturales Curso: 6 Año Básico Semana: 4 Semana
Unidad:
Objetivo de la Clase: Reconocer los beneficios de la actividad física regular y las consecuencias de tener un estilo de vida sedentario a través del análisis de información y diseño y aplicación de encuestas
Indicaciones para el trabajo del estudiante:
Lee la información de la página 32 y 33 Contesta las preguntas de la página 32 Elabora la encuesta y pregunta sólo a las personas que están en tu hogar.

Orientaciones para trabajo

a distancia

Profesor/ a: Nelly Nancy Lorca Soza

Correo: nlorca@mlbombal.cl

Curso: SEXTO BÁSICO

Artes Visuales

Educación Tecnológica

Asignaturas que no poseen Textos para el estudiante, por ello se ha reemplazado por medio de guías, concluyendo la primera unidad con un trabajo práctico.

Indicaciones para el trabajo del estudiante:

Las fechas de las guías que incluyen los Objetivos de Aprendizaje y/o contenido, indico a continuación:

Fecha Guía	Objetivo de Aprendizaje y/o Contenido	
	Artes Visuales	Educación Tecnológica
24 /03/2020	Clasificación del color	OA: Relacionar la creación del objeto tecnológico, como una de las soluciones del ser humano a sus necesidades, limitado a la época en la que se desarrolla
01/04/2020	ESCALA TONAL	Secuencia de acciones de un proceso
09/04/2020	Cómo expresarme por medio del dibujo	Carta Gantt.
	VACACIONES DE INVIERNO	VACACIONES DE INVIERNO
27/04/2020	Expresión Gráfica	Ejercitación de lo tatado
08/05/2020	TÉRMINO UNIDAD Contenido: Indicaciones para realizar un trabajo práctico en el mes de Mayo.	TÉRMINO UNIDAD Contenido: Indicaciones para realizar un trabajo práctico en el mes de Mayo.



Atenderé sus consultas y/o dudas por medio del correo nlorca@mlbombal.cl. y/o participar en el grupo de WhatsApp, para ello enviar nombre del alumno y número de teléfono para incluir en el grupo.

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=y3PJnMdi5lg>

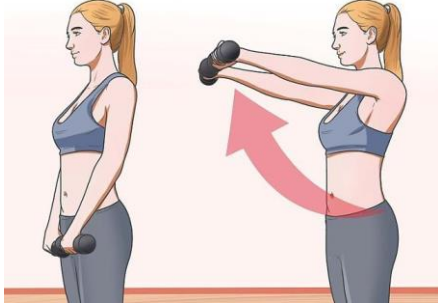
3) tríceps: Con botellas pequeñas de 1LT se pueden crear pequeñas mancuernas para trabajar los brazos, si es muy liviana se puede agregar arena o agua para aumentar la dificultad, realizar 10 repeticiones por brazo tres veces, descansar 3 minutos 30 segundos antes de empezar otras 10 repeticiones.



Puedes ver el ejercicio acá: <https://www.youtube.com/watch?v=48ZI1-8dydE>

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=yTphpsybKuA>

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 trabajas 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=eF6oHRdyg4g>

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>

