



# 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: 1 semana Junio
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:
Desarrolla las actividades de la página 43.





# Orientaciones para trabajo semanal

## a distancia

Profesor/ a: Gabriela Palominos M
Teléfono: Correo: gpalominos@mlbombal.cl
Asignatura: CS.Sociales Curso: 6 ° Básico Semana: 1 semana Junio
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"><li>1. Lee la información de la página 46 .</li><li>2. Dibuja la rueda del reciclaje en tu cuaderno.</li></ol>



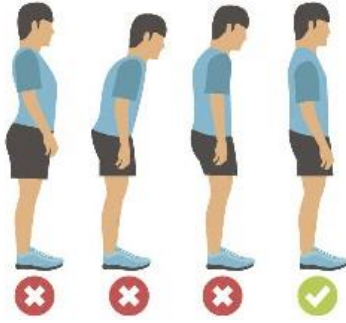

## Orientaciones para trabajo semanal

### a distancia

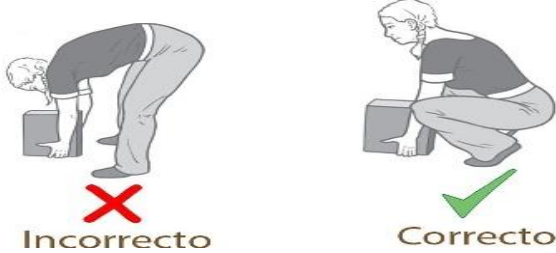
Profesor/ a: Gabriela Palominos M
Teléfono: Correo:gpalominos@mlbombal.cl
Asignatura: CS.Naturales      Curso:6 Año Básico Semana:1 semana de Junio
Unidad:I
Objetivo de la Clase: Reconocer los beneficios de la actividad física regular y las consecuencias de tener un estilo de vida sedentario a través del análisis de información y diseño y aplicación de encuestas
Indicaciones para el trabajo del estudiante:
Lee la información de la página 35. Contesta las preguntas de la página 35.

# Orientaciones para trabajo semanal

## a distancia

Profesor/ a:	Fernando Gallardo Pellerano
Teléfono: Correo:	fgallardo@mlbombal.cl
Asignatura:	EFI Curso: 1°, 2° 3° 4° 5° 6° Semana: Junio
Unidad:	1
Objetivo de la Clase:	Ejecutar ejercicios que mejoren la postura corporal
Indicaciones para el trabajo del estudiante:	<p>La postura es cómo se mantiene o sostiene el cuerpo, existen dos tipos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) La <b>postura dinámica</b> se refiere a cómo se sostiene el cuerpo al moverse, como cuando está caminando, corriendo o al agacharse para recoger algo.</li> <li>2) La <b>postura estática</b> se refiere a cómo se mantiene el cuerpo cuando no está en movimiento, como cuando está sentado, de pie o durmiendo.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b><u>Correctas posturas.</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) <b>De pie:</b> Debes colocar los pies separados a la distancia de los hombros, apoyando el peso principalmente sobre la punta de los pies y con las rodillas ligeramente flexionadas. La cadera debe estar en el centro (no inclinada para atrás o adelante) y evitar el peso del cuerpo se cargue sobre la espalda.</li> </ol> <div style="text-align: center;">  </div> <ol style="list-style-type: none"> <li>2) <b>Sentado:</b> Esta postura es bastante similar a la que se debe tomar al estar de pie, las piernas deben estar flexionadas en un ángulo de 90 grados, mantén tus pies separados a la altura de los hombros, además debes apoyar toda la espalda en el respaldo de la silla, si estás en el computador, trata de mantener los codos cerca del cuerpo.</li> </ol> <p>Se recomienda <b>tomarse cortos descansos de vez en cuando</b> para caminar y estirarse, para estimular la circulación sanguínea y evitar daños en los músculos.</p> <div style="text-align: center;">  </div>

### 3) Al agacharse:



### Ejercicios para prevenir alteraciones posturales

Puedes identificar que posee problemas posturales, si recurrentemente sientes dolores en la espalda o cuello. Para prevenir estas molestias aparte de seguir los consejos anteriormente señalados, debes realizar ejercicios que ayuden a mejorar la musculatura de la espalda y el abdomen.

**Ejercicio de superman:** Debes estar arodillado/a en una superficie plana y que sea cómoda, importante asegúrate de que tienes la espalda recta, luego Estira un brazo hacia delante (derecho) al mismo tiempo que estiras la pierna opuesta (izquierda) hacia atrás, luego ocupa el otro brazo (izquierdo) y pierna (derecha). Aguanta la posición de 5 a 7 segundos y luego vuelve a la posición inicial, realiza este ejercicio entre 6 a 8 veces.



Acá puedes ver otra forma de realizar el ejercicio:

<https://www.youtube.com/watch?v=FWaMfMSJy3I>

- Otro ejercicio que ayuda a mejorar la postura es el de abdominales, ese ejercicio lo puedes revisar en la guía anterior. (Guía nº1 )

## Estiramientos para prevenir malas posturas

1) **Rodillas al pecho:** En una superficie plana y que sea cómoda debes estirarte de espalda, luego estirar las dos piernas seguido a esto debes tomar una y doblarla para que tu rodilla llegue lo más cerca del pecho, manteniendo la otra estirada.



Acá puedes ver otra forma de realizar este ejercicio:

<https://www.youtube.com/watch?v=Y9G2GpODWmk>

\* Otro ejercicio de estiramientos para la espalda y cuello lo puedes revisar en la guía anterior. (Guía de relajación )