

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1 ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com

Formando personas, creciendo en valores

GUIA MES MAYO

Área: sociales, lengua castellana, inglés									
Tema: Organización político - administrativa de Colombia. Géneros literarios y personal pronoun									
Nombre del docente Aidé Agudelo y Yudy									
Grado	CUARTO								
Periodo	2								
Nombre estudiante									
Objetivo general	Desarrollar habilidades comunicativas y competencias cognitivas y para vida y participación en sociedad, mediante diferentes actividades propuestas desde las áreas.								
Objetivo específico	Interpretar los diferentes tipos de textos narrativos dentro de diferentes contextos, implementando vocabulario de nuestra vida cotidiana.								

Semana 15 del al

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Criterios de evaluación/ valoración	No evaluado	Bajo (1 – 2.9)	Básico (3.0 – 3.9)	Alto (4 .0 - 4.5)	Superior (4.6 – 5)
Envía el taller	No envía las actividades y no hay comunicación con el acudiente y con el estudiante	No Envía actividades, pero da razón, la cual debe estar justificada con la falta de acceso a los medios para enviar el mismo. En caso de evidenciar copia o fraude el trabajo será valorado en nivel bajo.	Envía las actividades, pero de forma incompleta, con respuestas incorrectas o no es legible la evidencia.	Envía las actividades completas con un nivel alto en su desarrollo del taller.	Envía las actividades completas, con un nivel de desarrollo superior en la resolución del taller.

CLASE VIRTUAL

- Saludo
- Oración
- Tema
- Explicación guía

HORARIO

Ciencias sociales	Tema: organización política y administrativa de Colombia
Lengua castellana	Tema: géneros literarios
Inglés	Tema: personal pronoun

SOCIALES

ESCRIBAMOS EN TU CUADERNO DE SOCIALES

Para que el estado pueda lacanzar los fines trazados y logre cumplir con las funciones que le corresponden, se crearon 3 ramas del poder publico en Colombia, estas ramas están integradas por



Creada por Resolución Nº012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1 ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com

Formando personas, creciendo en valores

diversos órganos con funciones diferentes, pero que siempre deben colaborarse entre si para poder trabajar mejor y lograr los fines propuestos.

Rama legislativa

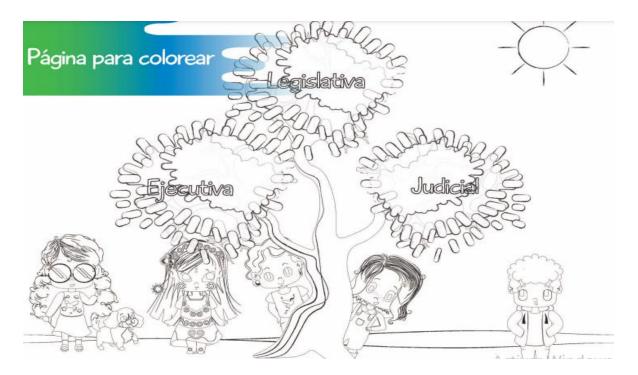
- Conocida tambien como el congreso de la república.
- integrada por el senado de la prepublica y la camara de respresentantes
- encargado de reformar la constitción, hacer las leyes y ejercer el poder politico sobre el gobierno nacional.
- •la figura mas importante entre el senado y la camara es el CONGRESISTA

Rama judicial

- Esta es la encargada de reglamentar, ejecutar y hacer cumplir las leyes.
- •vela por los intereses del estado.
- está liderada por el presindete de la república y los ministros.
- •tambien son parte de esta las gobernaciones y alcaldias, así como las superintendencias, los establecimientos públicos, y las empresas del estado.

Rama ejecutiva

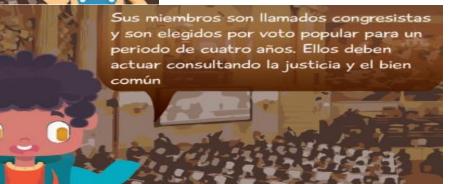
- •su función es resolver conflictos que surgan entre personas, sea en la familia, en el barrio, en el trabajo etc.
- •está conformada por la corte constitucional, la corte suprema de justicia, el consejo de estado, el cosejo superioir de la judicatura, la fiscalia general de la nacion, tribunales y jueces.



Este es el órgano donde por elección del pueblo se encuentran representadas las ideas de la mayoría y de las minorías de los colombianos.

¿Qué es el congreso?

https://www.youtube.com/w atch?v=cQMUQiu_75A&t=5s





Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1 ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com

Formando personas, creciendo en valores



Ahora cuéntanos tú lo que entendiste!!!

Explica la función de cada rama del poder en Colombia
Cuentanos quienes conforman cada rama del poder en Colombia:
¿Qué es el congreso?

LENGUA CASTELLANA





Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1 ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com

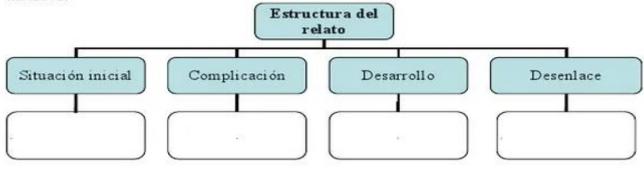
Formando personas, creciendo en valores

GENERO NARRATIVO



1. ¿Qué tipo de texto narrativo es el anterior? ¿Por qué?

2. Extrae los acontecimientos principales de la narración anterior que marcan la secuencia narrativa:



ESTRUCTURA DE LA NARRACIÓN

El término género narrativo se utiliza para denominar un conjunto de obras



en las que se relata una secuencia de acciones llevadas a cabo por uno o varios personajes, en un espacio y tiempo determinados. Este relato está a cargo de una voz ficticia: el narrador, y es por medio de su voz que nos enteramos que la mayoría de los sucesos del relato.

La acción es, por tanto, un elemento esencial en las narraciones. Siempre hay al menos una acción o suceso que tiene como consecuencia otras acciones o acontecimientos. A su vez, las acciones están encadenadas por una lógica de causas y

GENERO LIRICO

Es una forma de expresión literaria en la que un autor manifiesta y transmite sus emociones o sensaciones personales en relación a alguien o algo que despierta su inspiración.





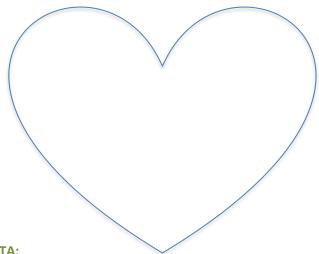
Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1 ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com

Formando personas, creciendo en valores

Ejemplo de poesia para mamá:

 Intenta hacer tu propio poema para la persona que tu quieras



Para mamá

¡Qué lindas son las flores! ¡Qué lindas las estrellas! ¡Qué bello el mar inmenso y el sol de rubias trenzas!

Pero mi mamá
es más linda y más bella
que las flores del campo
y las blancas estrellas,
que el mar de olas azules
y el sol que las alegra.



Una poesía de Pura Salazar



CONSULTA:

- ¿Cúal es el origen de la poesía?
- ¿Cúales son los temas que más se utilizan el la poesía de la actualidad?
- ¿Qué es la rima?

GÉNERO DRAMÁTICO



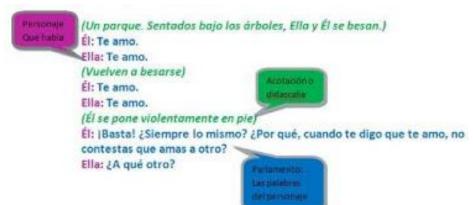
Es uno de los más importantes y, también, uno de los más antiguos. El origen del teatro se remonta a la Antigua Grecia y, por ello, este género cuenta con un gran legado a sus espaldas y con una amplia cantidad de dramaturgos que han marcado época: Homero, Shakespeare solo algunos de los nombres más destacados de este género.

Tiene lugar en la vida de los personajes que protagonizan la historia. Son textos que se caracterizan por el diálogo y en el que no existe la figura del narrador: la vida se sube al escenario para ser representada por actores y actrices que escenifican un momento concreto.

No es un género que esté pensado para ser leído sino que está pensado para ser interpretado, actuado. En nos encontramos ante textos escritos

para obras teatrales que pueden ser leídos pero que, ante todo, se crean para ser representados delante de espectadores. El diálogo entre los diferentes personajes es la herramienta usada para poder definir la personalidad de cada uno y conseguir narrar la historia de una forma activa donde abundan las acciones y apenas hay descripciones.

EJEMPLO:



AHORA INTENTALO TU EN TU CUADERNO DE LENGUA CASTELLANA

 Inventa una pequeña obra de teatro con personajes y dialogo entre ellos

INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA Creada por Resolución Nº012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

de 2015. DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1 ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com

Formando personas, creciendo en valores

INGLÉS

PERSONAL PRONOUN

I:YO

YOU: TÚ

HE: ÉL

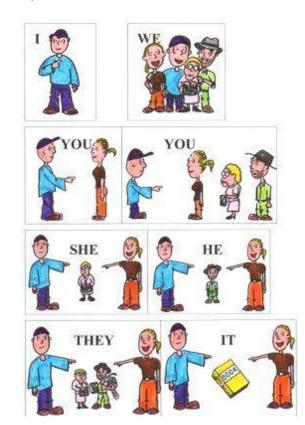
WE: NOSOTROS

YOU: USTEDES

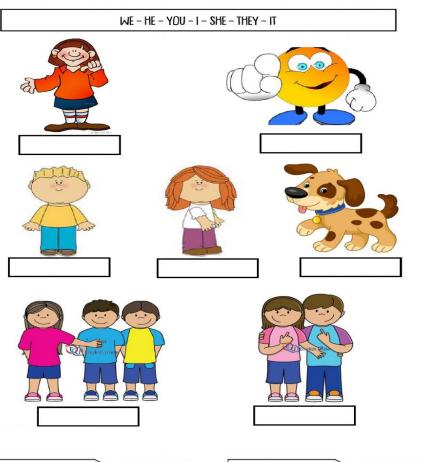
THEY: ELLOS/ELLAS

IT: ESO/ ANIMAL O COSA

SHE: ELLA



PRACTIQUEMOS



• Escribe el pronombre correcto en el cuadro, según el dibujo

https://www.youtu be.com/watch?v=La wQY8s-gFE

Peter and I

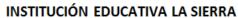
Emma

My sisters

Cats and dogs

Tom
That bird
His friends
My house

 Coloca en el cuadro el personal pronoun según la oración





Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1 ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com

Formando personas, creciendo en valores

Área: Ciencias Naturales, Tecnología, Ética, Religión									
Tema: Los sistemas corporales, El Computador, Convivir en Familia, La Vocación									
Nombre del docente: Catalina Velasquez 4,1, Aide Agudelo 4.2, Yudy Blandón 4.3									
Grado	CUARTO								
Periodo	DOS	DOS							
Nombre estudiante									
Objetivo general	el aprovechamiento, protecció	Posibilitar la aproximación a los conocimientos propios de las ciencias naturales para el aprovechamiento, protección y conservación del medio a través de la observación, experimentación y comparación de situaciones cotidianas.							
Objetivo específico	Describo los diversos sistema	Describo los diversos sistemas de órganos del ser humano y explico su función.							
Utilizar el computador como herramienta tecnológica									
	Valorar el esfuerzo que hacen los padres en la formación integral								
	Interpretar situaciones de la vi	da alusivos a la vocación							

HORARIO

Ciencias Naturales	Tema: Los sistemas corporales
Tecnología	Tema: El computador como herramienta tecnológica
Ética	Tema: Convivir en familia
Religión	Tema: La vocación

CIENCIAS NATURALES

Tema: Los sistemas corporales

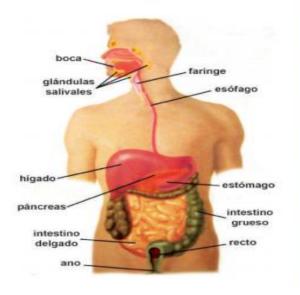
Aparato Digestivo

I. DEFINICIÓN

Es el conjunto de órganos encargados del proceso de digestión.

II. DIGESTIÓN

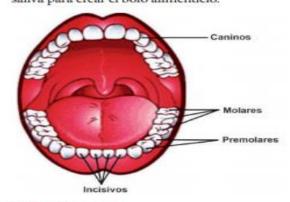
Es la transformación de alimentos a nutrientes para que puedan ser absorbidos y utilizados por las células del organismo.



III.TUBO DIGESTIVO

1. Boca

Contiene los dientes y la lengua, realiza el proceso de masticado de los alimentos junto con la saliva para crear el bolo alimenticio.



Tipos de dientes

La primera dentición es de veinte dientes y la ultima de treinta y dos dientes; estos son:

- Incisivos: sirven para cortar los alimentos
- Caninos: sirven para desgarrar los alimentos
- Premolares: sirven para triturar los alimentos
- Molares: Sirven para moler los alimentos



Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

> DANE: 105001026581 NIT:900935808-1 ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com

Formando personas, creciendo en valores

Se divide en:

Tubo digestivo y glandulas anexas

- Glándulas salivales Faringe Hígado
- - Esófago Páncreas
- Estómago
- Intestino delgado
- Intestino grueso
- Recto
- Ano

5. Intestino delgado

Tiene por función formar el quilo y la absorción de nutrientes.

6. Intestino grueso

Mide de 120 a 160 cm. Aquí se forman las heces. La ultima parte del intestino grueso es el recto; y la abertura al final del recto (por donde salen las heces se llama ano).

IV. GLÁNDULAS ANEXAS



Glándulas salivales

Producen saliva, un líquido incoloro cuya función es iniciar la digestión de los alimentos al humedecerlos para ayudar en el proceso de masticación y deglución.

2. Faringe

Conecta la nariz y la boca con la tráquea y el esófago. La faringe es un órgano mixto pues pasan tanto el aire como los alimentos; mide unos trece centímetros.

3. Esófago

Alcanza a medir veinticinco centimetros; a través del esófago pasan los alimentos desde la faringe al estómago.

4. Estómago

Es la porción dilatada del tubo digestivo. Segrega el jugo gástrico, aquí se forma el quimo.

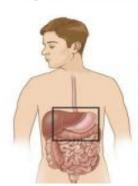
2. Higado

El hígado es la mayor víscera del cuerpo. Pesa 1500 gramos. Se encarga de producir la bilis, la cual es almacenada en la vesícula biliar.



3. Pancreas

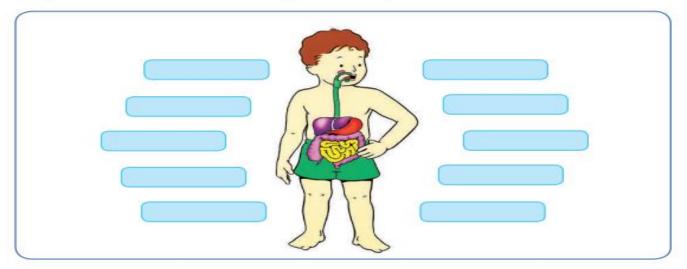
Segrega hormonas a la sangre y jugo pancreático al intestino delgado para facilitar la digestión de los alimentos.





ACTIVIDAD:

Completa escribiendo el nombre de cada órgano del tubo digestivo





Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

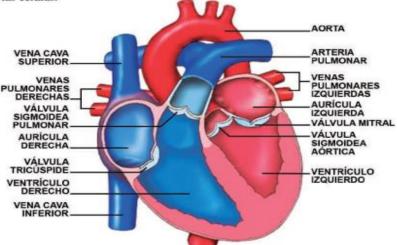
DANE: 105001026581 NIT:900935808-1 ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com

Formando personas, creciendo en valores

Aparato Cardiovascular

I. DEFINICIÓN

Esta formado por el corazón y el aparato circulatorio, juntos forman la red que envía sangre a los tejidos del organismo. Con cada latido del corazón, la sangre es enviada a todo el organismo, transportando oxígeno y nutrientes a todas las células.





Circulación

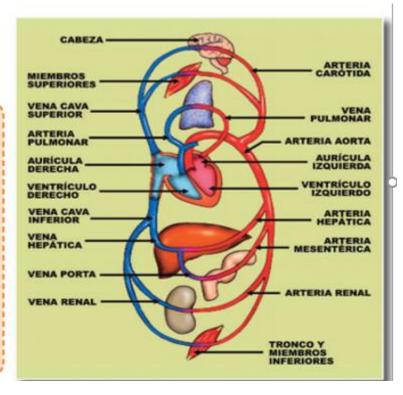
Describe el recorrido que hace la sangre desde que sale hasta que vuelve al corazón.

 Circulación menor o pulmonar: La sangre va del corazón a los pulmones.
 Empieza en el Ventrículo derecho y

termina en la aurícula izquierda.

 Circulación mayor o sistémica: La sangre va del corazón hacia todo el cuerpo.

Empieza en el Ventrículo izquierdo y termina en la aurícula derecha.



ACTIVIDAD

	a) b)	corazón arterias	c) d)	ven	as ilares	s		tricus			g) p h) si	ulmo		i) j)		tole stole
	-,		-,	cup			-/	oredop			,			,,,	-	
					С	O	R	A	Z	О	N	В	M	J	S	В
					Α	O	R	R	S	I	S	Т	O	L	E	I
				- 1	P	R	C	T	R	G	J	L	D	S	v	С
				- 1	I	Y	S	E	F	H	K	S	M	D	В	U
				- 1	L	G	F	R	V	W	F	S	N	G	D	S
2			S	- 1	A	Н	J	I	Α	S	В	M	D	F	D	P
	\leq	VA		- 1	R	D	I	A	S	T	O	L	E	D	D	I
	$\neg \tau$	- ۷.9		- 1	E	C	I	S	S	G	H	K	L	T	Y	D
	/,	٦ \		- 1	S	S	L	V	E	N	A	S	D	G	J	E
			1	- 1	T	R	I	C	U	S	P	I	D	E	A	F
			_	- 1	T	S	I	S	T	E	M	A	T	I	C	Α
	7	T			P	U	L	M	O	N	Α	R	Т	G	D	A

Creada por Resolución Nº012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

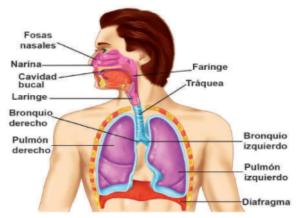
DANE: 105001026581 NIT:900935808-1 ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com

Formando personas, creciendo en valores

Aparato Respiratorio

DEFINICIÓN

Es el encargado de captar oxígeno (O₂) y eliminar el dióxido de carbono (CO₂).



Una de las maravillas del cuerpo humano: el único aparato del cuerpo que recibe el aire con todos sus componentes, pero solo permite que ingrese a este el oxígeno del ambiente.

Se divide en

Vías respiratorias

- Fosas nasales
- Faringe
- Laringe
- Tráquea Bronquios
- Bronquiolos

I. FOSAS NASALES

Permiten la entrada de aire, así como la retención del polvo por medio de los pelos nasales.

II. FARINGE

Órgano mixto, con función respiratoria y digestiva.

III.LARINGE

Órgano fonador de los humanos

IV. TRÁQUEA

Órgano formado por anillos cartilaginosos y membranosos que va desde la laringe a los bronquios.

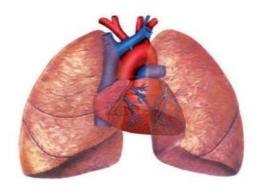
V. BRONQUIOS

Conducen el aire hacia los bronquiolos. Los bronquios cumplen también una función motora, es decir; cuando se produce la inspiración, los bronquios se ensanchan y alargan, lo que facilita la circulación del aire hacia los alveolos.

VI.BRONQUIOLOS

En nuestros pulmones tenemos alrededor de 60 000 bronquiolos (30 000 en cada pulmón) que se dividen, a su vez, en unos 600 000 000 alveolos pulmonares.

Es importante destacar que la tráquea lleva el aire a los bronquios, de allí a los bronquiolos, y por último a los alveolos pulmonares, y regresa en forma de dióxido de carbono (CO₂) por la misma vía. Este ciclo se continúa sucesivamente para conformar el proceso total de la respiración.



Pulmones

Están ubicados en la caja torácica, el pulmón derecho es más grande que el izquierdo Esto, porque está dividido en tres lóbulos y el izquierdo

solamente en dos, están protegidos por una membrana llamada pleura.

La unidad anatómica y funcional del pulmón es el lobulillo pulmonar

Diafragma

Es el principal músculo de la respiración.

Movimientos Respiratorios

- Inhalación (inspiración): consiste en tomar oxígeno del medio, (el diafragma baja).
- Exhalación (Espiración): consiste en eliminar dióxido de carbono, (el diafragma sube).



ACTIVIDAD:



Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1 ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com

Formando personas, creciendo en valores

1.	Escribe el nombre de un órgano del aparato respiratorio.	3.	¿Cuáles son los dos movimientos respiratorios?
2.	¿Como se llama el principal músculo de la respiración?	4.	¿Cuántos pulmones tiene el ser humano?

TECNOLOGÍA

Tema: El computador como herramienta tecnológica

EL COMPUTADOR Y SUS PARTES

Es una máquina que procesa datos y los convierte en información.

En ella podemos:

- Realizar trabajos escritos
- Ver películas
- Escuchar música
- Dibujar
- Jugar
- · Comunicarnos con nuestros amigos.



PARTES EXTERNAS DEL COMPUTADOR



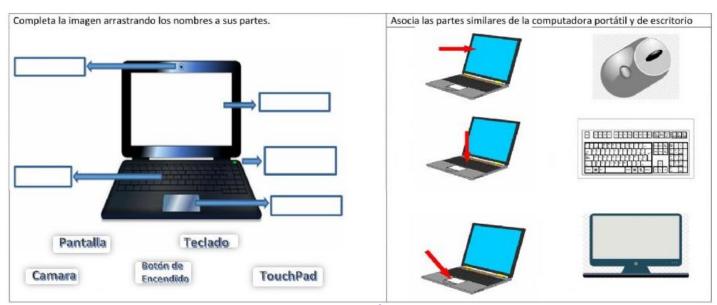
INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1 ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com

Formando personas, creciendo en valores

ACTIVIDAD:





RELIGIÓN

TEMA: La vocación

La **vocación** es la inclinación que una persona siente para dedicarse a un modo de vida, y puede estar relacionada tanto con lo profesional (trabajo, carrera) como con lo espiritual.



ACTIVIDAD:

- Construye un cuento con los elementos presentados, donde se vea la vocación que tenemos por la vida.
- descubre el siguiente mensaje con ayuda de las vocales

D__S S__MPR_ _ST__ _L L_D_ D_ L_S P_RS_N_S



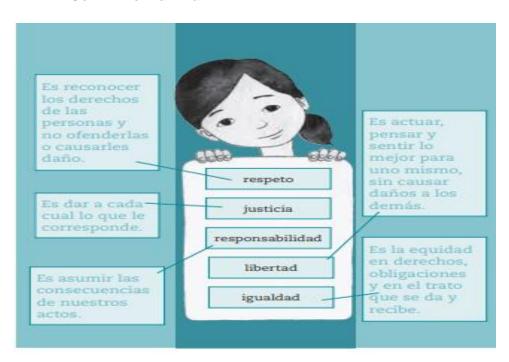
Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1 ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com

Formando personas, creciendo en valores

ETICA

TEMA: Convivir en familia



LOS VALORES QUE TE PROPONEMOS TRABAJAR EN TU FAMILIA SON:

ACTIVIDAD

Colorea o dibuja en tu cuaderno la siguiente imagen:

CONVIVIR EN FAMILIA









Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

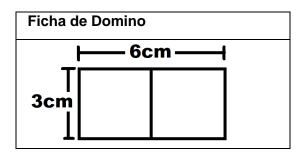
DANE: 105001026581 NIT:900935808-1 ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com

Formando personas, creciendo en valores

Área: MATEMATICAS, GEOMETRIA, EDUCACION FISICA, ARTISTICA						
Tema:						
	ente: Catalina Velasquez 4,1, Correo electrónico y teléfono:					
Grado	CUARTO					
Periodo	DOS					
Nombre estudia	nte					
Objetivo genera	Realizar cálculos con números naturales utilizando el significado y las propiedades de las operaciones básicas y aplicando con seguridad el modo de cálculo más adecuado a través del juego.					
Objetivo específ	ico					
	Elige instrumentos y unidades estandarizadas y no estandarizadas para estimar y medir longitud, área, volumen, capacidad, peso y masa, duración, rapidez, temperatura, y a partir de ellos hace los cálculos necesarios para resolver problemas.					

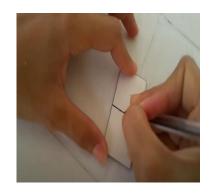
MATEMATICAS – GEOEMTRIA

Con ayuda de tu familia y utilizando las posibilidades de materiales que tengas en tu casa, elabora un **DOMINO** para el desarrollo de las actividades siguientes (recuerda tomarle foto para las evidencia al Domino que elaboraste) Puedes utilizar materiales como: regla, pegante, tijeras, colores, marcadores, hojas de cuaderno, de block, cartón, cartulina, madera, fomy, entre otros. Sigue las siguientes instrucciones para su realización.









Instrucciones

- 1. Recorta fichas de dominó de forma rectangular de 6cm x 3cm como se indica en la imagen anterior.
- 2. Para nuestro dominó necesitaremos 28 fichas como las anteriores.
- 3. Ahora a cada una de las 28 fichas marcamos con la regla la división en el medio (En este caso el medio serán a 3 centímetros)
- 4. Decora las fichas según tu creatividad.

Actividad 1: Con las 28 fichas del dominó ya elaborado procedemos a MARCARLAS (como se muestra en la siguiente imagen) y empieza a jugar con tu familia (recuerda tomarle foto jugando con el domino)



Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1 ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com

Formando personas, creciendo en valores

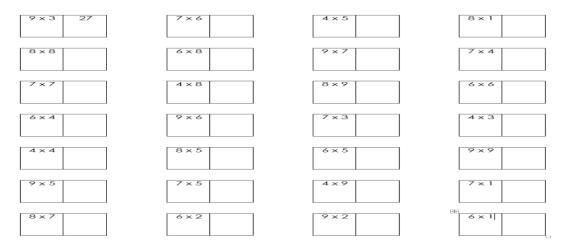
6 9 x 3	56 7 x 6	12 4 x 5	18 8 x 1
27 8 x 8	42 6 x 8	20 9 x 7	8 7 x 4
64 7×7	48 4 x 8	63 8 x 9	28 6 x 6
49 6 x 4	32 9 x 6	72 7 x 3	36 4 x 3
24 4 × 4	54 8 x 5	21 6 x 5	12 9 x 9
16 9×5	40 7 x 5	30 4×9	81 7×1
45 8 × 7	35 6 x 2	36 9×2	7 6×1

ACTIVIDAD 2: Lee cada enunciado responde:

Si yo tengo 28 fichas y deseo jugar con algunos amigos. ¿Cuántas fichas le corresponderá para el juego a cada uno de mis amigos(as) según el caso presentado en la siguiente tabla? Observa el ejemplo

Numero de fichas del	Numero de amigos	Numero de fichas que	
domino	que van a jugar	le tocan a cada amigo	sobrantes del domino
28	3	9	1
	4		
	5		
	6		
	7		

ACTIVIDAD 3: Repasemos las tablas de multiplicar, completando el siguiente cuadro buscándole a cada multiplicación su **PRODUCTO**. Observa el ejemplo





ACTIVIDAD 4: Escribe el resultado de la multiplicación, después recorta los resultados y pégalos donde corresponde. Si no tienes opción de imprimir puedes dibujar el gráfico que quedaría al final.





Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

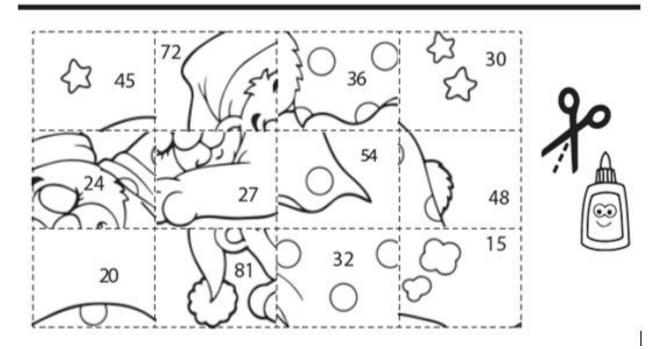
DANE: 105001026581 NIT:900935808-1 ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com

Formando personas, creciendo en valores

IMULTIPLICA Y RECORTAL

Escribe el resultado en la multiplicación, después recorta los resultados y pégalos donde corresponden.

X	9	3	4	6
5				
8				
9				



ACTIVIDAD 5: Escribe el resultado de la multiplicación, después recorta los resultados y pégalos donde corresponde.



Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1 ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com

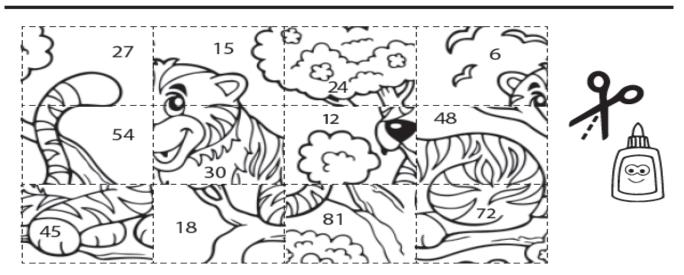
Formando personas, creciendo en valores

INJULTIPLICA Y RECORTA!

Escribe el resultado en la multiplicación, después recorta los resultados y pégalos donde corresponden.

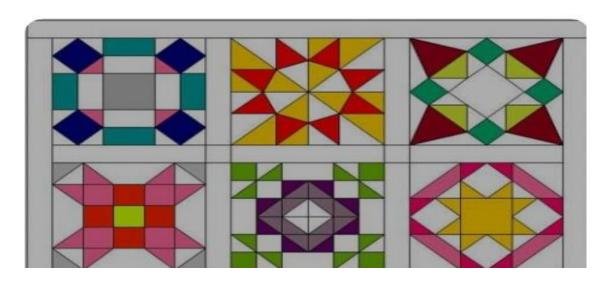
X	2	5	8	9
3				
6				
9				

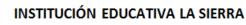




EDUCACIÓN ARTÍSTICA

En el cuaderno de Artística realiza las siguientes mándalas y coloréalas de los colores indicados en la imagen. Escoge solo 6 y realízalas en el cuaderno



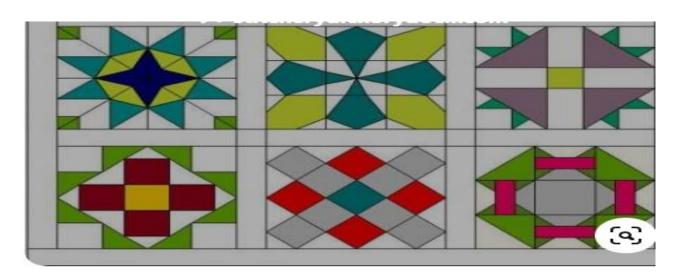




Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1 ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com

Formando personas, creciendo en valores



EDUCACIÓN FÍSICA

1. Realiza estos ejercicios prácticos de calentamiento y estiramiento en la casa (ojala en compañía de tu familia) y envía una foto de evidencia que los realizaste.

EJERCICIOS DE ACTIVACION O CALENTAMIENTO EN SI (Ejercicios de carrera ancho de la cancha con movilidad)										
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO			
Camino suavemente so bre talones y puntas de pie		Camino con gran movimiento de brazos.	*	Camino con movimiento de brazos adelante y atrás.	7	Camino elevando piernas.				
Camino flexionando el tronco hasta tocar los pies.	À	Troto elevando rodillas		Trote elevando talones a glúteos	*	Corro haciendo círculos con los brazos hacia adelante, hacia atrás.	X-X			
Me desplazo lateralmente cruzando piemas	()	Corro en zig - zag		Troto o como en zigzag por entre mis compañeros		Realizo skipping en el puesto y de salida	*m			
Correr sobre compañeros tumbados	P. M.	Trotar y subir escaleras		Doy saltos y caigo en semiflexión	***	Salto en el puesto a briendo y cerran do mis piernas.				

