



GUÍA DE REFUERZO PIE

Nombre:	Curso:5° A-B
Objetivo adecuado: Reconocer y comprender el poema a través de lectura comprensiva “El gato Mauricio” manifestando esfuerzo y perseverancia.	

Un saludo cordial, esperando se encuentren muy bien en sus casas junto a sus familias. El trabajo de esta semana consiste en recordar y comprender un poema.

Instrucciones: Escribe tu nombre y apellido.

Lee comprensivamente el contenido del material para que puedas responder de forma correcta.

Recordemos ¿Qué es un poema? (Actividad de inicio)

Los **poemas** son obras escritas en verso, **que** buscan expresar las emociones o impresiones del mundo para el autor, en donde es común el uso de la rima y otras herramientas del lenguaje.



¿Cuales son las características de un poema ?



Recuerda: *cada línea* del poema se llama **verso**. Un **conjunto** de varios **versos** se llama **estrofa**, las estrofas no siempre tienen la misma cantidad de versos.

Una **rima** es una **similitud** en el **sonido final** de las **últimas palabras** de cada **verso** en una **estrofa**.

Explica que es un poema

Lee el texto y responde (Actividad de desarrollo)

El gato Mauricio

¿Qué le habrá pasado
al gato Mauricio?;
dicen en el barrio
que ha perdido el juicio.

Anda por las calles
mirando las flores
y sonríe a todos
hasta a los ratones.

Anoche escribió
un poema de amor,
luego dibujó
un gran corazón.

¿Qué le habrá pasado
al gato Mauricio?
¿Quién le ha robado
su gatuno juicio?

María Luisa Silva.



1. ¿Qué otro título le pondrías a este texto?

2. Según el poema, ¿qué le han robado al gato Mauricio?

- a. Sus poemas de amor.
- b. Las flores que cortó.
- c. Su gatuno juicio.
- d. Su gran corazón.



3. Nombra los elementos de un poema representados en el texto del gato Mauricio:

4. ¿Qué crees que le ocurre verdaderamente al gato Mauricio?

5. ¿Cuántas estrofas tiene el texto?

6. ¿Cuántas versos tiene cada estrofa?

Preguntas de reflexión (Actividad de cierre)

¿Qué aprendí?

¿Qué actividad resultó mas fácil?

Nombra las características de un poema:



GUÍA DE TRABAJO PIE

Nombre:				
Curso: Cuarto Básico Quinto Básico	Fecha:	Asignatura: Actividad Física	P. Total	P. Obtenido
Objetivo Adecuado: Prevenir el sedentarismo en casa, tonificar musculatura y disminuir atrofias y acortamientos musculares por falta de ejercicio físico.				

Instrucciones:

Se adjuntan imágenes con ejercicios físicos en casa en las cuales se debe buscar un espacio en casa para poder desarrollarlos, lo anterior determinado en cada imagen la cantidad de sesiones y repeticiones en cada uno.

Recursos:

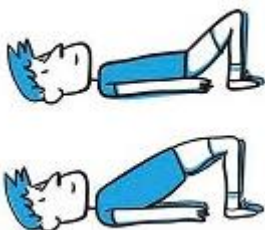
- Alfombra, toalla, manta o tela. Lo que se tenga en casa.
- Una silla.
- Pared de la casa disponible.

Recomendaciones:

-Se recomienda acompañar al alumno en la actividad para que así pueda llevarla a cabo con mayor motivación, y se hace la invitación para la familia si es que quieren realizarla todos juntos.

ACTIVIDAD:

1° Puente sobre hombros:

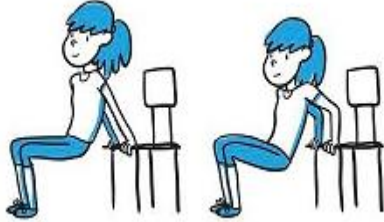


- Desde la posición supina (acostado boca arriba), realizar una flexión de rodillas en 90° y de caderas.

-Eleva las caderas formando un puente y generando la suspensión en el aire de las mismas, sostener la posición 10-15 segundos.

-Repetir el ejercicio 5 series, haciendo un descanso de 30 segundos entre una y otra.

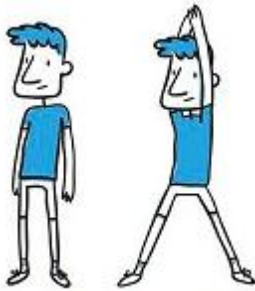
2° Fondos de tríceps en silla:



-Apoyar los brazos como indica la imagen número 1, extendidos, mantener las piernas en 90° y bajarlas caderas y glúteos generando la flexión de los codos.

-Repetir el ejercicio realizando 4 series de 10 repeticiones cada uno, en este caso, 10 flexiones de brazos.

3° Salto con agilidad:



-Posición inicial del ejercicio, de pié, brazos al lado del cuerpo, piernas separadas a lo ancho de las caderas.

-Saltar elevando brazos hacia arriba y separando piernas más allá del ancho de caderas, saltar y cerrar volviendo a la posición inicial.

-Y así sucesivamente, repetir 20 veces, lo más rápido que puedan.

4° Sentadillas:



-Posición inicial, de pie, manos y brazos a los costados, Piernas separadas a la altura de los hombros.

-Bajar glúteos flexionando caderas hacia atrás, como queriendo sentarse en una silla.

-Las rodillas no deben pasar el eje de los pies.

-Al bajar, mantener la posición 3 segundos y subir, realizar 3 serie de 10 repeticiones.



**COLEGIO AURORA DE CHILE
CORMUN – RANCAGUA 2020**

Nota: Hacer los ejercicios en el orden que se presentan en la guía.

Realizar 3 circuitos, descansando 3 minutos entre cada circuito. Vé variando la intensidad de los circuitos, mas rápido o más lento, o más tiempo de descanso.