



GUÍA DE TRABAJO PIE SEMANA 17

Vanessa Marin

Nombre:

Curso: 7°Básico__

Fecha: 27 al 31 Julio 2020

Asignatura: Lenguaje

Retroalimentación: Reforzar la comprensión lectora a través de Protocolo de Lectura.

¡Buen día queridos estudiantes!



Instrucciones Generales

- ¡Queridos/as estudiantes! Espero tengan un lindo día
- Lea atentamente las instrucciones de cada actividad.
- Materiales que usarás son lápiz de mina, goma, cuaderno de asignatura para responder esta guía.
- No es necesario Imprimir.

ANTES DE COMENZAR.....Recordemos lo aprendido.

Protocolo de Lectura

Leo superficialmente para determinar el tema del texto.

Leo detenidamente el texto subrayando lo más relevante de la lectura.

Utilizo un color distinto, para subrayar las ideas principales de cada párrafo.

Destaco o subrayo palabras desconocidas y averiguo su significado.

Realizo breve resumen de cada párrafo leído, con mis palabras (para verificar comprensión)

Respondo las preguntas planteadas en base al texto.

¿Qué será el protocolo de lectura?



El Protocolo de Lectura

Son instrucciones que te permiten conocer qué pasos a seguir para leer y comprender bien un texto y en que orden.



Actividad N° 1

- Lee el siguiente texto y sigue cada paso del Protocolo de Lectura.

1. Hace muchísimos años, había muy pocas escuelas en la región. La mayoría de los niños aprendía a leer y a escribir en su propia casa. A medida que crecieron los pueblos y las aldeas, la gente comenzó a construir escuelas.
2. Muchas de las primeras escuelas tenían sólo una sala de clases. De modo que los estudiantes de todas las edades estaban en el mismo cuarto. Los estudiantes que tenían seis años de edad estudiaban junto a los que tenían 12 ó 13 años.
3. Una escuela de una sala tenía solamente una profesora. La mayoría de los profesores era apenas unos años mayor que algunos de sus estudiantes. El profesor se sentaba en un escritorio alto en frente de la clase. De esta forma, podía ver a todo el grupo de alumnos.
4. Una estufa a leña en medio o en la parte posterior de la sala mantenía la temperatura del ambiente. Los niños y las niñas traían leña desde sus casas. Las paredes de la sala estaban negras y cubiertas de hollín a causa del humo de la estufa.
5. Hace poco más de 100 años, había cientos de escuelas de una sola sala de clases en América. Actualmente, quedan muy pocas. Ellas están ubicadas en partes en que vive muy poca gente, sobre todo en sectores rurales.



PASO 1

Lee superficialmente para determinar el tema del texto.

Lectura Superficial.

- ¿De qué trata el texto? _____
¿Cuál es el propósito de este texto? _____

PASO 2

Lee detenidamente el texto subrayando lo más relevante de la lectura.

Lectura profunda.

SUBRAYAR





COLEGIO AURORA DE CHILE
CORMUN- RANCAGUA

PASO 3

Utiliza un color distinto,
para subrayar las ideas
principales de cada párrafo.

Cada párrafo esta con número
Son 5 párrafos.



PASO 4

Destaca y escribe las
palabras desconocidas y
averiguo su significado.

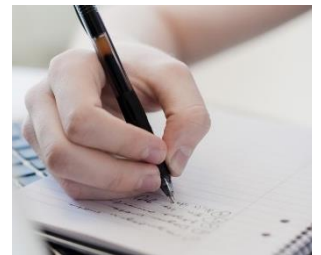
Por ejemplo: la palabra Hollín



PASO 5

Realiza breve resumen de
cada párrafo leído, con mis
palabras (para verificar
comprensión)

Te puedes apoyar del Paso 3



PASO 6

Responde a las preguntas
planteadas en base al
texto en tu cuaderno

Hace muchísimos años atrás ¿Dónde aprendían a leer y escribir
los niños? _____

¿Por qué los maestros se sentaban en un escritorio alto?

¿Cómo funcionaban las escuelas que tienen una sola sala?

¿Por qué las paredes de las salas estaban negras?

¿En que se diferencian los maestros de escuelas de una sala a
los maestros o profesores de hoy?

¡Lo han hecho muy
bien, queridos niños!

¡NOS VEMOS QUERIDOS NIÑOS!

Por favor no olviden tomar fotografías a la guía o realizar
un video al momento que el estudiante desarrolle la
actividad y enviarla al correo vanessa.marin@colegio-auroradechile.cl para ir monitoreando sus avances.

CARIÑOS. QUEDENSE EN CASA Y HA CUIDARSE





GUÍA DE TRABAJO PIE
FRANCISCA MAUBLÉN

Nombre:				
Curso: Séptimo Básico Octavo Básico	Fecha:	Asignatura: Pauta de Actividad Física Kinésica.	P. Total	P. Obtenido
Objetivo Adecuado: Los ejercicios con peso corporal garantizan mayor seguridad para un adolescente. Lo más importante en una rutina es hacer énfasis en mejorar la técnica de los ejercicios. Así como es importante no olvidar la importancia de la alimentación y descansar para lograr una buena en la recuperación muscular. Evitar sedentarismo en cuarentena.				

Por: Francisca Maublén Jiménez, Kinesióloga.

Instrucciones:

Se adjuntan las actividades descritas y predispuestas en imágenes para que se vea el ejercicio a realizar.

Recursos:

Un espacio de la casa en donde sea posible que el alumno desarrolle las actividades en el suelo y de pié. Para la actividad en suelo es posible hacerlo sobre una alfombra, frazada, manta, toalla o colchoneta, lo que se disponga dentro del hogar. En esta ocasión también será necesario la utilización de una silla.

Recomendaciones:

-Se recomienda que se realicen de manera regular los ejercicios que se adjuntan a continuación.

Actividad:

1) Flexiones en Silla:



10 repeticiones – 2 series por cada una.

Las flexiones con banca son buenas para el desarrollo de los músculos del pecho (pectorales y los tríceps). Al hacer este ejercicio, los abdominales deben permanecer tensos y activos en todo momento. Si en casa no tienes una banca puedes utilizar una silla o una caja de apoyo.





2) Levantamiento de caderas:

10 repeticiones – 3 series



Los levantamientos de caderas son un ejercicio ideal para fortalecer los glúteos, los isquiotibiales y los músculos de la espalda baja. Los adolescentes deben tener especial cuidado en no forzar el cuello y en todo momento intentar hacer incluir el trabajo de la zona posterior de las piernas. Intenta ayudarte sacando la fuerza desde el suelo, apoyando muy bien los brazos en la colchoneta, toalla o lo que estés utilizando este ejercicio.



3) Fondo para tríceps:

10 repeticiones – 2 series



Los fondos son ejercicios ideales para trabajar los tríceps. Si no cuentas con una banca de apoyo, lo que puedes hacer en casa, es utilizar una mesa, dos sillas o cualquier superficie que sea baja. Como se muestra en la foto uno, se deben extender tanto piernas como brazos, si dificulta la extensión de las piernas, podemos mantenerlas flexionadas, pero con brazos extendidos.





4) Estocadas:

10 repeticiones – 3 series

Las estocadas son uno de los mejores ejercicios para hacer en casa. Al bajar debes asegurarte de que tu espalda se mantenga recta, para lograrlo debes ayudarte con la fuerza de los abdominales. Posicionas un pie adelante y otro atrás, debes bajar tu cuerpo para generar un ángulo de 90° en la pierna de adelante y flexionar la de atrás, realizar las repeticiones y cambiar de pierna.

