



GUÍA DE TRABAJO PIE

Nombre:			
Curso: 7°	Fecha: semana 14 (del 6 al 10 de julio)	Asignatura: matemática	P. Obtenido-----
Objetivo Adecuado: Comprender el concepto de porcentaje y calcular éste una cantidad dada.			



¡Hola! Lee con atención tu guía, puedes responder en la guía o en tu cuaderno. Lo importante es que trabajes con lápiz grafito, con letra clara para poder revisar tu tarea.

Hoy vamos a:

- 1.- Recordar conocimientos en un video
- 2.-Comprender lo que es un porcentaje
- 3.-Responder preguntas de comprensión
- 4.-Revisar video de cómo calcular porcentaje de una cantidad
- 5.-Calcular porcentajes de una cantidad
- 6.- Resolver problemas de porcentaje con regla de tres.

¡Querido(a) estudiante! Esperando que te encuentres bien junto a tu familia, deseando que sigas con toda la energía, te solicito que revises nuevamente el video de la guía de la semana 13 de tu clase de matemática aquí va

- 1.- <https://www.loom.com/share/33044f2c82704b2694bf31651e153c59>

Para luego leer la información que está a continuación:

2.- El porcentaje que se expresa con este símbolo matemático % que representa una cantidad dada como una fracción en **100 partes iguales**, también se le llama tanto por ciento que significa de cada 100 unidades.

Por ejemplo: si decimos que el **80%** de los niños son felices, queremos decir que: **DE CADA 100 NIÑOS 80 SON FELICES.**

Si decimos que el 60% de las personas en Chile son mujeres quiere decir que de cada 100 personas en Chile 60 son mujeres.

El porcentaje lo podemos ver como una fracción y como un decimal.

Como en los ejemplos anteriores en fracción: $\frac{80}{100}$ $\frac{60}{100}$

O en decimal $80:100 = 0,8$

$60:100 = 0,6$

Ahora vamos a partir practicando en la comprensión de una expresión con porcentaje



3.- Responde las siguientes preguntas:

- A) Si digo que el 25 % de los estudiantes hace sus tareas el mismo día que su profesor(a) se las envía. ¿Qué quiero decir?

- B) El 30% de las niñas de séptimo año se maquilla los fines de semana
¿Qué quiere decir esto?

- C) En Séptimo básico el 75% de los estudiantes posee un teléfono celular.
¿Qué significa eso?

- D) En el Colegio Aurora de Chile el 90% de los padres tiene más de una mascarilla. ¿Qué significa lo anterior?

.-Ahora vamos a pensar en cómo obtener el porcentaje de una cantidad por ejemplo:

¿Cuál es el 25% de 200?

Para esto vas a mirar el video que está en el siguiente link

4.- <https://www.youtube.com/watch?v=LKwYjUV5Exo>

5.- Ahora vamos a practicar, calcula

- a) El 25% de 80

- b) El 40% de 1000

- c) El 50 % de 4000

- d) El 15% de 60

- e) El 60 % de 100

- f) El 30% de 900

- g) El 48% de 3500



6.- Resuelve los siguientes problemas utilizando la regla de tres simple.

a) Un pantalón vale \$13.000, si ahora lo rebajan en un 20% cuánto costará el pantalón

Te daré pistas, debes encontrar el 20% del valor del pantalón y luego restar ese valor al valor original del pantalón

\$13.000	20%
	100

b) Jimena comprará un televisor que vale \$200.000, su hermana le regalará el 40% de su valor.

¿Cuánto dinero le regalará su hermana?

c) Si Miguel compró una radio en \$50.000

¿Cuánto ganó si la vendió un 25% más cara?

(en relación al valor en el que la compró)



¡¡Muy buen trabajo Felicitaciones!!

¡Qué tengas una excelente semana!, estaré esperando noticias tuyas. En mi correo que es:

jessica.salinas@colegio-auroradechile.cl

No olvides enviar tus guías resueltas para conocer tu progreso.

¡Nos Vemos!



GUÍA DE TRABAJO PIE

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.				

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 pie. Para la actividad en suelo es posible hacerlo sobre una alfombra, frazada, manta, toalla o colchoneta, lo que se disponga dentro del hogar.

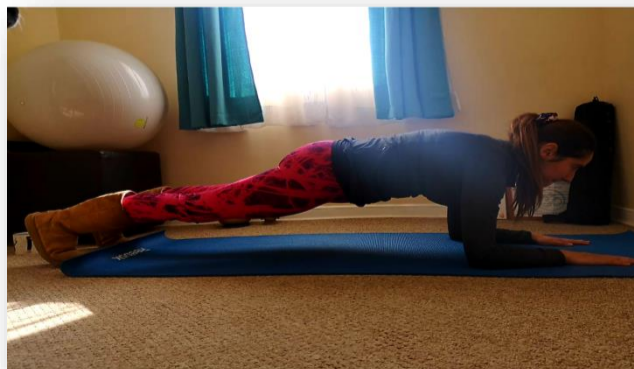
Recomendaciones:

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

Actividad:

- 1) Planchas abdominales frontales:
Mantener postura durante 1 minuto – 3 repeticiones

Las planchas abdominales son uno de los ejercicios ideales para desarrollar un abdomen firme y fuerte. Un principiante debe prestar especial atención a aprender la técnica y no desviar el peso hacia los brazos, el peso debe estar distribuido en toda la zona anterior de nuestro cuerpo.



- 2) Plancha Lateral:



Mantener 30 segundos de cada lado – 2 repeticiones

Es un ejercicio funcional fundamental para fortalecer los oblicuos y la zona lateral de los glúteos.

Mantener la pierna que está en el suelo, flexionada en 90°.

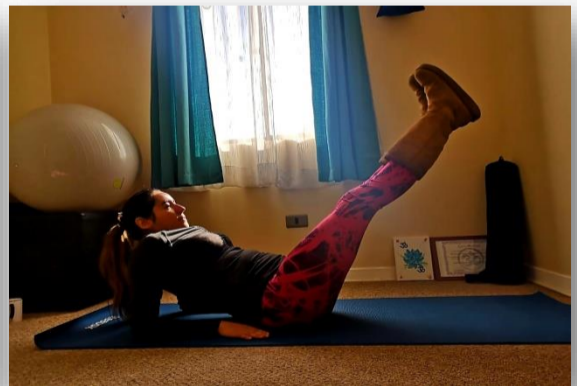


3) Levantamiento de piernas:

Realizar 12 repeticiones – 3 series

Uno de los ejercicios clave para aprender a sentir los músculos del abdomen inferior.

Es difícil aprender a tensionar la zona baja del abdomen, por este motivo lo incluimos como uno de los mejores ejercicios.





4) Burpee:

Realizar 8 repeticiones – 2 series

Un ejercicio de funcional clave para el desarrollo del cuerpo en la adolescencia. Es un ejercicio con peso corporal básico de metodologías como el CrossFit y los entrenamientos funcionales.

