



GUIA DE REFUERZO PIE

Nombre:			
Curso: 8º básico A-B	Fecha:	P. ideal:	Puntaje real:
Objetivo adaptado: Reconocer y comprender elementos del género lírico, mediante guía de trabajo demostrando interés y esfuerzo.			

Un saludo cordial, esperando se encuentren muy bien en sus casas junto a sus familias. El trabajo de esta semana consiste en recordar elementos del género lírico.

Instrucciones:

- Escribe tu nombre y apellido.
- Lee comprensivamente antes de contestar.
- Marca con una X solo una alternativa.
- Puedes responder la guía en tu cuaderno **NO IMPRIMIR**
- Dudas, consultas o entrega de material al correo electrónico alejandra.fuenzalida.avila@gmail.com

Recordemos (Actividad de inicio)

Elemento del género lírico	Definición
Hablante lírico	El hablante lírico es el que transmite sus sentimientos y emociones, el que habla en el poema para expresar su mundo interior, en palabras simples: EL POETA O LA POETISA.
Objeto lírico	Puede ser una persona, animal, casa, objeto personificado que sirve al hablante lírico para expresar sus sentimientos como motivo lírico.
Motivo lírico	Es el sentimiento expresado por el hablante lírico puede ser motivos líricos: el amor, el honor, el amor a la patria, la alegría frente a una actitud, la angustia, el miedo a la soledad





Explica con tus palabras que es lo que entendiste de cada uno de los elementos del género lírico.

Hablante Lírico

Objeto Lírico

Motivo Lírico

Lee y encuentra en el texto hablante lírico, motivo lírico y objeto lírico (actividad de desarrollo)

Tengo un gran resfrío,
Y todo el mundo sabe cómo los grandes
resfríos
Alteran el sistema total del universo
Nos enfadan con la vida
Y hacen estornudar hasta a la metafísica.
He perdido este día, dedicado a tenerme que
sonar.
Me duele indeterminadamente la cabeza.
¡Triste condición, para un poeta menor!
Hoy, en verdad, soy un poeta menor.

(Tengo un gran resfrío, Fernando Pessoa)

Hablante lírico:

.....
.....

Motivo lírico:

.....
.....

Objeto lírico:

.....
.....



COLEGIO AURORA DE CHILE
CORMUN – RANCAGUA 2020

Preguntas de reflexión (actividad de cierre)

Explica con tus palabras ¿Qué aprendiste?

Explica con tus palabras como buscaste la información en el texto.

¡Muy buen trabajo, te felicito por lo logrado!



GUÍA DE TRABAJO PIE

Nombre: Francisca Maublén Jiménez				
Curso: Octavo Básico	Fecha:	Asignatura: Pauta de Actividad Física	P. Total	P. Obtenido
Objetivo Adecuado: Desarrollar una mejoría en la flexibilidad y en la estabilidad postural mediante ejercicios en casa.				

Instrucciones:

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

Recursos:

-Banda elástica, toalla, sábana o tela. (Lo que se tenga en casa)

Recomendaciones:

-Se recomienda que se realicen de manera regular, en lo posible tres veces en la semana, para así evita el sedentarismo y las posturas viciosas que podemos generar en casa.



Realizar una inspiración larga con una extensión de la columna, llevando hombros y brazos hacia atrás. Abrir caja torácica, realizar 4 repeticiones y aguantar la posición 10 segundos por cada vez, se continúa respirando en la extensión.



Con una banda elástica, tensionar abriendo pecho y tomando aire máximo, al botar el aire vamos cerrando el pecho al mismo tiempo, y de a poco. 5 segundos de inspiración, mantenemos postura abierta 5 segundos más, y espiramos en 5 segundos. Realizar 3 series de 10 repeticiones.

Controlar que el ejercicio se realice con la espalda corregida.



Desde la posición en 4 apoyos, Francisco debe poner mano tras su cabeza y realizar una rotación lateral, al mismo tiempo que la pierna contralateral se extiende, para generar una rotación máxima. Mantener 5 segundos, realizar 5 sesiones por hemicuerpo.



Desde la posición de rodillas y espalda extendida, realizar una flexión de cadera y cabeza, los codos que están en el pecho deben tocar las rodillas, o intentar realizarlo. Francisco debe incluir la cabeza a flexión.

3 series de 10 repeticiones.



Con la misma banda elástica, realizar una w que se sostenga en los pies, para poder realizar una flexión a nivel de hombros y una extensión de los codos a nivel de rodillas.

3 series de 10 repeticiones, controlar la postura de la columna.