COLEGIO AURORA DE CHILE
CORMUN – RANCAGUA 2020

GUÍA DE REFORZAMIENTO LENGUAJE (clase 8)
PIE 2020

Nombre:	
Curso:	Fecha:
Objetivo Adecuado: Comprender poema escrito a través de preguntas explícitas e implícitas y recordando conceptos y elementos del género lírico.	

Bienvenidos a una nueva semana de trabajo. Espero que hoy trabajes con muchas ganas para que logres el objetivo.

Instrucciones: - Lee comprensivamente antes de contestar.
- **No es necesario imprimir la guía**, puedes responder en el cuaderno de TRL.
- Copia el objetivo y la fecha del día que realizas esta guía.
- Realiza un trabajo ordenado, con letra legible (que se pueda leer)
- Mantén buena disposición al trabajo para que aprendas mejor.

1.- Lee el siguiente poema y luego responde las siguientes preguntas.

REFLEXIÓN

- ¿Alguna vez has pensado en conversar con la muerte?

- Si la muerte se te apareciera ¿Qué le preguntarías?

- ¿Por qué se retrata a la muerte fea y desfigurada?

El viejo y la muerte

Entre montes, por áspero camino,
Tropezando con una y otra peña,
Iba un Viejo cargado con su leña,
maldiciendo su mísero destino.
Al fin cayó, y viéndose de suerte
Que apenas levantarse ya podía,
Llamaba con colérica porfía
Una, dos y tres veces a la Muerte.
Armada de guadaña, en esqueleto,
La Parca se le ofrece en aquel punto;
Pero el Viejo, temiendo ser difunto,
Lleno más de terror que de respeto,
Trémulo le decía y balbuciente:
«Yo ... señora... os llamé desesperado;
Pero... «Acaba; ¿qué quieres, desdichado?»
«Que me cargues la leña solamente.»

Tenga paciencia quien se cree infelice;
Que aun en la situación más lamentable
Es la vida del hombre siempre amable:
El Viejo de la leña nos lo dice

Félix María Samaniego

1.- ¿Cómo se siente el viejo cuando ve a la Muerte frente a él? A. Tranquilo B. Inquieto C. Asustado D. Enfermo	**2.- ¿Cuál es el motivo lírico en este poema?** A. El amor del viejo B. La solidaridad de la muerte C. La soledad del viejo D. La infelicidad del viejo
3.- ¿Cuál es el objeto lírico del poema? A. La muerte B. La leña C. El cansancio D. La flojera	**4.- ¿Qué crees que hizo la muerte finalmente?** A. Cargo la leña B. Se llevó al viejo Argumenta _____

5.- Cambia las expresiones del texto de tal forma que expresen lo mismo:

A. Pero el Viejo temiendo ser difunto

_____

B. Maldiciendo su mísero destino.

_____

C. La parca se le ofrece en aquel punto.

_____

D. Trémulo le decía ya balbuciente.

_____

6.- ¿Por qué crees que el viejo le pide a la muerte que le lleve la leña?

_____

_____

GUÍA DE TRABAJO PIE

Nombre:				
Curso: Octavo Básico	Fecha:	Asignatura:Pauta de Actividad Física	P. Total	P. Obtenido
Objetivo Adecuado: Desarrollar ejercicios en casa para el aumento de la activación y tonificación 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, con una silla, 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. Paras las actividades que se harán sentado, sólo es necesario el espacio y una silla, ojalá que tenga un respaldo.

Recomendaciones:

-Se recomienda que se realicen de manera regular, comenzar con 10 repeticiones y agregar series de 10 a medida que te sientas más cómodo. Descansar durante 30 segundos entre las series.

1) Fortalecimiento de abdominales.

Elevaciones del tronco - paso 1

- Piernas flexionadas
- Brazos extendidos hacia adelante

Elevaciones del tronco - paso 2

- Recostarse gradualmente
- Mantener las brazos extendidos y el abdomen contraído
- Descender al máximo mientras te sientas cómodo
- Regresar lentamente a la posición de sentado
- Repetir

2) Fortalecimiento de piernas y de glúteos.

Sentadillas con silla - paso 1

- De pie
- Silla detrás de ti

Sentadillas con silla - paso 2

- Brazos extendidos hacia adelante
- Comenzar a sentarse lentamente
- Detenerse antes de que el trasero toque la silla
- Enderezarse lentamente hasta ponerse de pie
- Repetir

Codos a las rodillas - paso 1

- De pie
- Pies separados a la distancia de la cadera
- Brazos extendidos hacia los costados

Codos a las rodillas - paso 2

- Exhalando, levantar la rodilla derecha y tocarla con el codo izquierdo
- Inhalando, regresar a la posición uno
- Cambiar de lado y repetir