

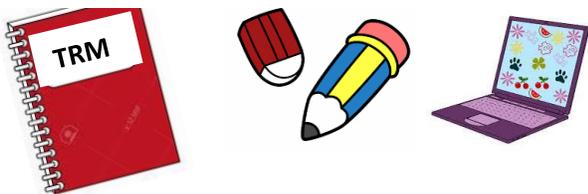
GUÍA DE REFORZAMIENTO MATEMÁTICA (clase 13)
PIE 2020

Nombre:	
Curso:	Fecha:
Objetivo Adecuado: Resolver ejercicios y problemas de adición y sustracción de números enteros mediante videos u guía de aprendizaje para consolidar aprendizaje.	

¡Hola! Estimados estudiantes, espero que hayan tenido una buena semana y que hoy tengan muchas ganas para



Para esta actividad necesitarás...



- Instrucciones:**
- No imprimas esta guía.
 - Resuelve los ejercicios en tu cuaderno de TRM.
 - Recuerda escribir el número de la pregunta y la letra del ejercicio.
 - También anota la fecha y el objetivo.
 - Realiza un trabajo limpio y ordenado.
 - Escribe la fecha y el objetivo.

★ ¿Qué contenido hemos trabajado en las clases pasadas?

¿Recuerdas la suma y resta de números enteros?



¿Recuerdas la regla de los signos?

Mira el siguiente juego. En él sumarás y restarás números enteros positivos y negativos. Te servirá para practicar la regla de los signos.

https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/eltanquematematico/todo_mate/numenteros/sumanegativo/sumanegativo_p.html

Luego realiza los ejercicios escritos en tu cuaderno, recuerda poner el número de la pregunta para que después nos envíes tu evidencia.





Recuerda la ley de los signos para sumar o restar números enteros.

LEYES DE LOS SIGNOS

SUMA Y RESTA:

1. $(+) + (+) = (+)$	SE SUMAN Y EL SIGNO ES (+)	$5 + 8 = 13$
2. $(-) + (-) = (-)$	SE SUMAN Y EL SIGNO ES (-)	$-6 - 9 = -15$
3. $(+) + (-) = (SVM)$	SE RESTAN Y EL SIGNO ES EL DE MAYOR VALOR	$10 - 11 = -1$ $10 - 7 = 3$
4. $(-) + (+) = (SVM)$	SE RESTAN Y EL SIGNO ES EL DE MAYOR VALOR	$-7 + 5 = -2$ $-12 + 16 = 4$

Signo valor mayor

Te dejo el link de esta imagen para que revises la ley de los signos si los consideras necesario.

https://www.youtube.com/watch?v=B_QI-bWQGF0

1.- Resuelve los siguientes ejercicios.

a. $-17 + 15 =$

b. $-13 + (-43) =$

c. $2300 + 4100 =$

d. $-12305 + (-111) =$

e. $-343 + 4350 =$

f. $560753 + 735 =$

2.- Responde una V si es verdadero o una F si es falso.

- a. _____ La suma de cuatro números positivos es siempre positiva.
- b. _____ La suma entre cero y un número positivo es cero.
- c. _____ La suma de tres números negativos es siempre negativa.
- d. _____ La suma entre un número negativo y uno positivo puede ser cero.

3.- Resuelve los siguientes ejercicios siguiendo el procedimiento del ejemplo.

$$\begin{aligned} & -15 + (-3) + 6 + (-1) \\ & = -18 + 6 + (-1) \\ & = -12 + (-1) \\ & = -13 \end{aligned}$$

a. $26 + (-3) + (-26) + 3$

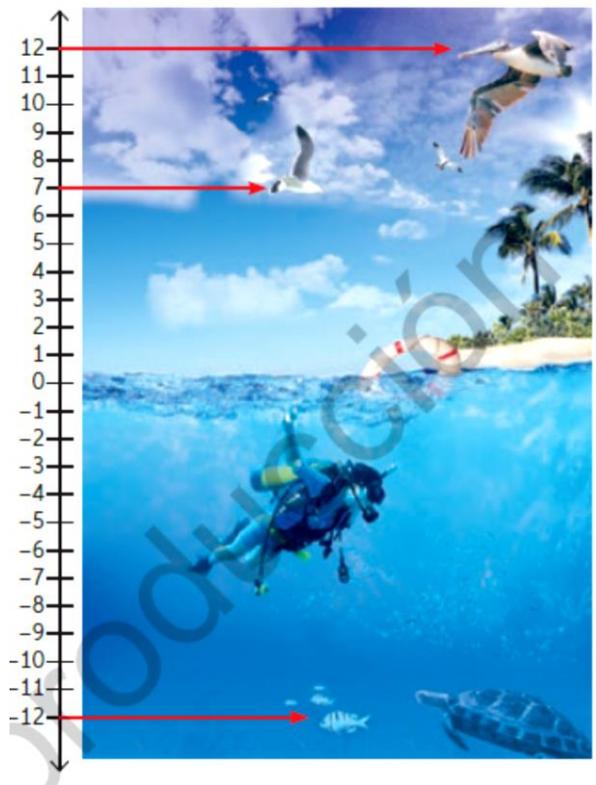
b. $35 - 213 + (-23)$

4.- Resuelve los siguientes problemas en tu cuaderno realizando el procedimiento.

- Un día de invierno la temperatura mínima fue un grado bajo cero y la máxima, once grados sobre cero. ¿Cuál fue la variación de temperatura durante el día?
- Una congeladora industrial se mantiene a $-8\text{ }^{\circ}\text{C}$. Si de pronto aumenta su temperatura en $5\text{ }^{\circ}\text{C}$, ¿cuál es su nueva temperatura?
- El saldo es la cantidad (a favor o en contra) que resulta de realizar las operaciones bancarias. Daniela tiene un saldo negativo de $\$15\,320$ en su cuenta. Si hace un depósito de $\$20\,512$, ¿cuánto dinero tiene?

5.- Observa la imagen y responde.

- ¿Cuál es la diferencia entre la altura de la gaviota y el nivel del mar?
- ¿Cuál es la diferencia entre la altura de la gaviota y la del pelícano?
- ¿Cuál es la diferencia entre la profundidad del pez y el nivel del mar?



Espero que hayas recordado este contenido tan importante para la enseñanza media.



¡Muy bien niños y niñas!
Los felicito, han realizado un buen trabajo.



Hasta pronto!

Manda tus respuestas a

8°A jimena.zech@colegio-auroradechile.cl

8°B alejandra.fuenzalida@colegio-auroradechile.cl



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 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.

