



Liceo Boca de Arenal

Guía de trabajo autónomo No. 4

2020

7°

Sétimo

Plan Nacional

Herson

Guía para el trabajo autónomo de nuestros estudiantes desde sus casas. Se deben completar todos los ejercicios dados, el mismo servirá como portafolio de los trabajos realizados.

Guía de trabajo autónomo

ESTUDIOS SOCIALES. Licda. Patricia García Chaves

1. Me preparo para hacer la guía. Pautas que debo verificar **antes de iniciar** mi trabajo.

<p>Materiales o recursos que voy a necesitar</p>	<p>Requiero los siguiente materiales para trabajar:</p> <p>Materiales como cuaderno, borrador, regla, lápiz o lápices de color, pliego papel periódico o cartulina, marcadores azules y rojo, goma entre otros.</p> <p>Puedo usar una computadora portátil oh teléfono celular si tengo acceso al recurso.</p>
<p>Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar</p>	<p>Un espacio con iluminación aceptable, el cual está libre de ruido y puedo concentrarme en las tareas.</p>
<p>Tiempo en que se espera que realice la guía</p>	<p>Tres semanas: (Del 13 al 17 de julio / del 20 al 24 de julio)</p> <p>Para dudas y consultas al Número de teléfono 85-84-04-92, a este número únicamente consultas y dudas de los trabajos de 7:00 a.m. a 4:00 p.m.</p> <p>Favor no compartir a mi numero personal videos, mensajes que no se relacionen con la materia.</p>

2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

<p>Indicaciones</p>	<p>A continuación te presentare el siguiente tema: “ El texto descriptivo”</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Realizo las actividades propuestas por la docente ✓ Observo la imagen ✓ Con ayuda de mi familia ✓ Respondo las preguntas propuestas
<p>Actividad Lectura del tema en estudio</p> <p>Preguntas para reflexionar y responder</p> <p>Observo la imagen</p> <p>Respondo</p>	<p>El texto Descriptivo</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p style="text-align: center; font-size: small;">LA DESCRIPCION DE LOS PERSONAJES</p> <p style="text-align: center;">Describir es explicar, de forma detallada y ordenada, cómo son las personas, los lugares o los objetos.</p> </div> <p>La descripción puede ser física, emocional, entre otras; además, podemos utilizar comparaciones para aclarar la imagen para que el lector pueda imaginar lo descrito.</p>

Por ejemplo:

Mi perrito es de tamaño grande, su hocico es achatado. Su cuerpo es fuerte y tiene el pelo largo de color negro.

Es un perrito muy cariñoso y juguetón. Le gusta que lo bañen y que lo saquen a pasear.



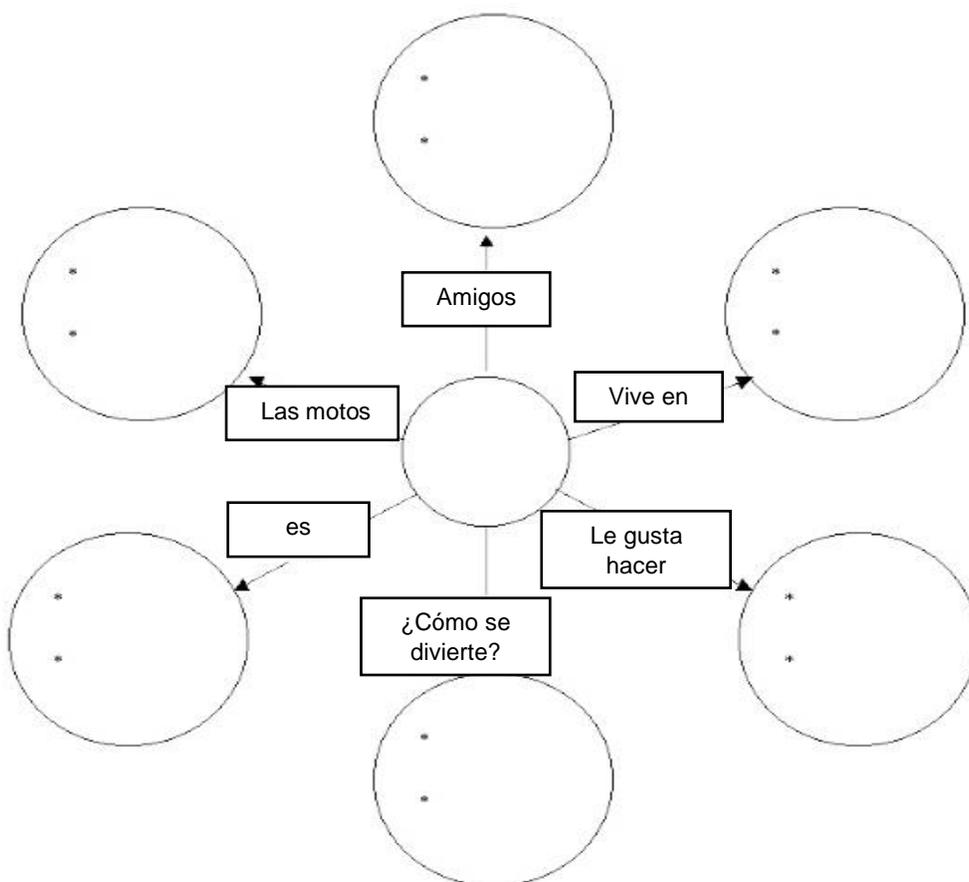
3. Pongo en práctica lo aprendido en clase

Indicaciones

Actividad #1

Del 13 al 17 de julio

- **Creo personajes**
- **Sigue las indicaciones**
- **Define las características de los personajes**
- **En cada círculo anotarás lo que se te solicita.**



Actividad # 2

Del 20 al 24 de julio

Descripciones de personajes lámina

¿De quién se trata?

Es una mujer

Lleva el pelo largo

Tiene una gorra

Descripciones de personajes lámina

¿De quién se trata?

Es un hombre

No lleva gafas

Es calvo

Guía de trabajo autónomo

ESTUDIOS SOCIALES. Licda. Patricia García Chaves

1. Me preparo para hacer la guía. Pautas que debo verificar **antes de iniciar** mi trabajo.

Materiales o recursos que voy a necesitar	<p>Requiero los siguiente materiales para trabajar:</p> <p>Materiales como cuaderno, borrador, regla, lápiz o lápices de color, pliego papel periódico o cartulina, marcadores azules y rojo, goma entre otros.</p> <p>Puedo usar una computadora portátil oh teléfono celular si tengo acceso al recurso.</p>
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	<p>Un espacio con iluminación aceptable, el cual está libre de ruido y puedo concentrarme en las tareas.</p>
Tiempo en que se espera que realice la guía	<p>Tres semanas: (Del 13 al 17 de julio / del 20 al 24 de julio)</p> <p>Para dudas y consultas al Número de teléfono 85-84-04-92, a este número únicamente consultas y dudas de los trabajos de 7:00 a.m. a 4:00 p.m.</p> <p>Favor no compartir a mi numero personal videos, mensajes que no se relacionen con la materia.</p>

2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

Indicaciones	<p>A continuación te presentare el siguiente tema: “Paisajes rurales y urbanos de mi cantón”</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Leo la siguiente información sobre el tema en estudio ✓ Realizo las actividades propuestas por la docente ✓ Observo la imagen ✓ Recorto y pego en mi cuaderno ✓ Respondo las preguntas propuestas
Actividad Lectura del tema en estudio	<p>“Paisajes rurales y urbanos de mi cantón”</p> <p>Tanto en el campo como en la ciudad las personas deben cumplir una variedad de actividades para poder cumplir sus necesidades básicas.</p>
Preguntas para reflexionar y responder	<p>El paisaje rural, por lo general lo podemos observar en el campo, es escenario de actividades económicas relacionadas con la agricultura y la ganadería. Las personas tienen más contacto con la naturaleza. Además no existe tanta contaminación; el aire es más puro</p>
Observo la imagen Respondo	<p>El paisaje urbano se observa más en las ciudades y se caracteriza por que las personas se dedican más a actos de servicio y comercio. En las áreas urbanas el paisaje se ve dominado por los grandes edificios, casa, carreteras, industrias.</p> <p>¿Según la información leída, cuál de los dos paisajes expuestos se parece a la comunidad donde se encuentra tu colegio?</p>

--	-------

3. Pongo en práctica lo aprendido en clase

<p>Indicaciones Actividad #1 Del 13 al 17 de julio</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Trabajo en mi cuaderno ➤ Represento, con recortes o dibujos, las características que presenta en mi cantón el paisaje urbano y el paisaje rural. ➤ Marco con una X el tipo de paisaje que hay en mi comunidad. <p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> Urbano <input type="checkbox"/> Rural </p>
<p>Actividad # 2 Del 20 al 24 de julio</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Escribe los elementos que observas en cada uno de los paisajes

Paisaje Urbano	Tiene:
	1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____

Paisaje Rural	Tiene:
	1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____

3. Pongo en práctica lo aprendido en clase

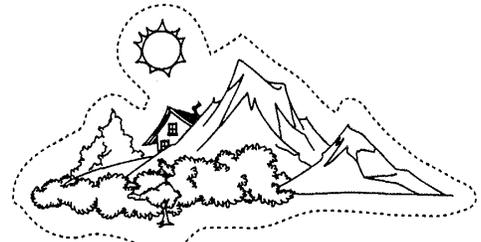
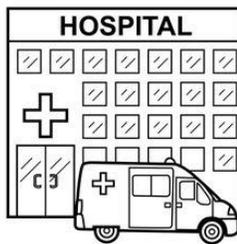
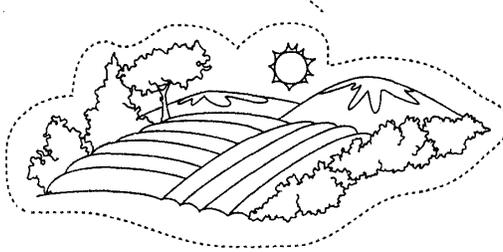
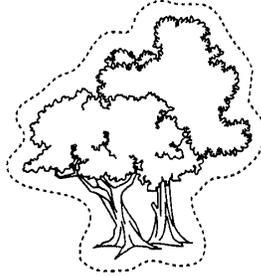
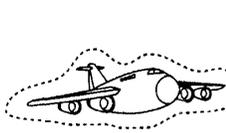
Indicaciones

Actividad #3

Del 27 al 31 de julio

➤ Trabajo en mi cuaderno

- Escribo el nombre de mi comunidad.
- Arma tu comunidad y describes qué características tiene
- Recorto cada una de las imágenes
- Selecciona las imágenes de los elementos con que cuenta tu comunidad.
- Los pego en mi cuaderno



3. Pongo en práctica lo aprendido en clase

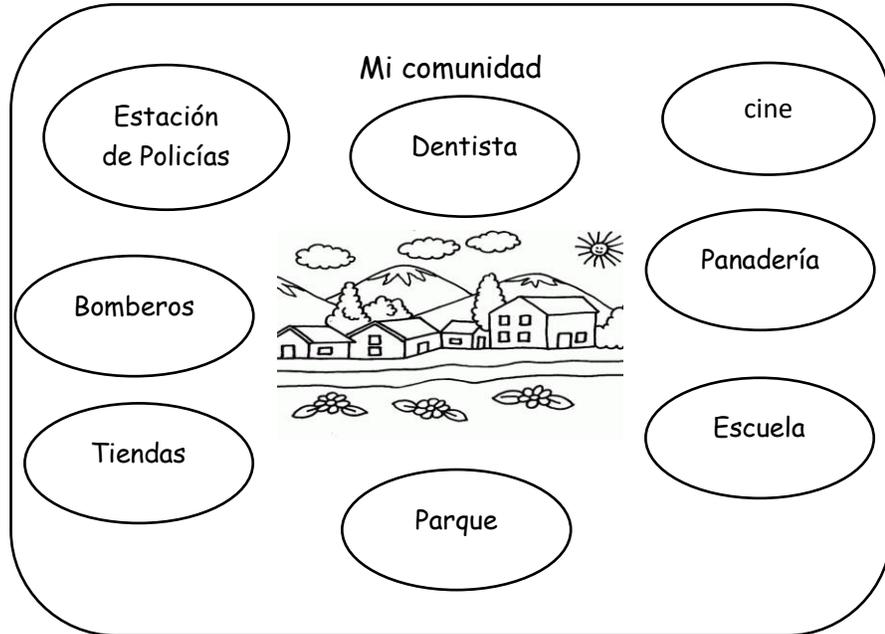
Indicaciones

Actividad #3

Del 27 al 31 de julio

➤ Reconozco

➤ Coloreo los servicios o lugares que hay en mi comunidad.



Nunca pierdas la esperanza.

Las tormentas hacen a la gente más fuerte y nunca duran para siempre.

Roy T. Bennett

Guía de trabajo autónomo # 4

CIENCIAS. Prof. Leonela María Quirós Rojas

1. Me preparo para hacer la guía. Pautas que debo verificar **antes de iniciar** mi trabajo.

Materiales o recursos que voy a necesitar	Material impreso enviado por mi docente, el cuaderno que utilizo en el colegio en cada materia, borrador, regla, lápiz o lápices de color, revista o periódicos, cartulina o hojas blancas. Puedo usar una computadora portátil o teléfono celular si tengo acceso al recurso.
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	Un espacio con iluminación aceptable, el cual está libre de ruido y puedo concentrarme en las tareas.
Tiempo en que se espera que realice la guía	Aproximadamente 40 minutos por semana.

2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

Indicaciones	Lea con detenimiento cada instrucción.
Actividad	Si cuento con internet observo el siguiente video: Ciencia y tecnología https://www.youtube.com/watch?v=y4v1xOGjQd0

3. Pongo en práctica lo aprendido en clase

Indicaciones	Se les envía material proyectado para trabajar dos semanas: 1. Semana 1: Del 13 al 17 de julio 2. Semana 2: Del 20 al 24 de julio Al finalizar cada trabajo asignado si gusta puede enviar una fotografía a la docente, si tiene consultas acerca de los trabajos enviados la docente está a disposición de responder y aclarar dudas al WhatsApp 87714071.
---------------------	--

Actividad:
Semana 1:
Del 13 al 17 de julio

Definiciones

Ciencia:

Conjunto de conocimientos sistematizados de los cuales se generan preguntas, se construyen hipótesis, se deducen principios y se elaboran leyes generales.

Tecnología:

Conjunto de conocimientos aplicados de forma lógica y ordenada, que le permiten al ser humano modificar su entorno material y virtual con la finalidad de crear soluciones.

Realizo una investigación:

Puedo utilizar un explorador de internet, libros o consulta a familiares.

¿Qué es un trasplante?

Cuales órganos pueden ser trasplantados:

¿Que se conoce como implante?

Mencione al menos dos implantes vitales para los seres humanos:

Que son reemplazos y bajo qué condiciones se aplican:

Actividad:

Semana2:

Del 20 al 24 de julio

Leo las siguientes definiciones y busco un recorte de cada concepto:

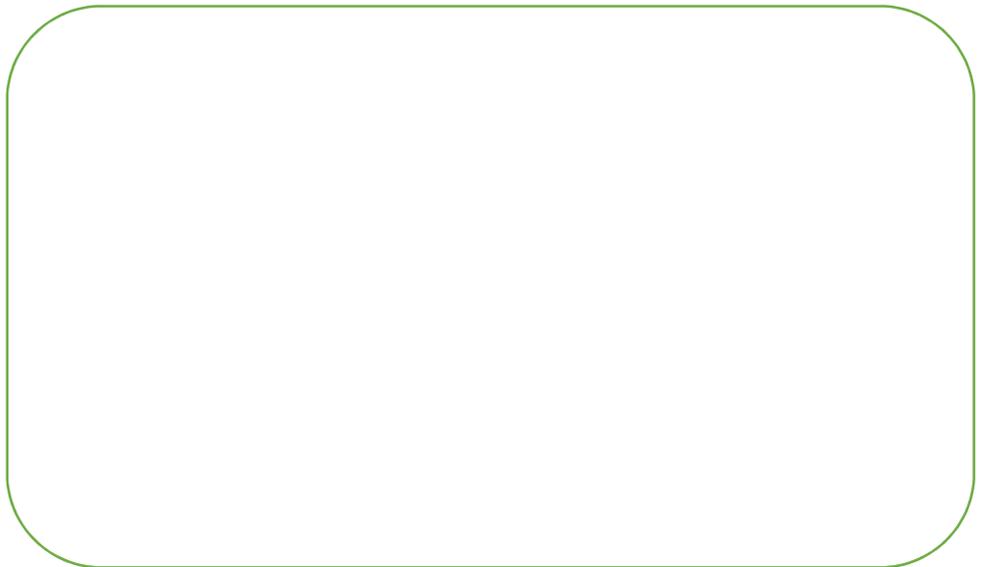
Rayos X:

Radiaciones electromagnéticas que permiten obtener imágenes internas del cuerpo.



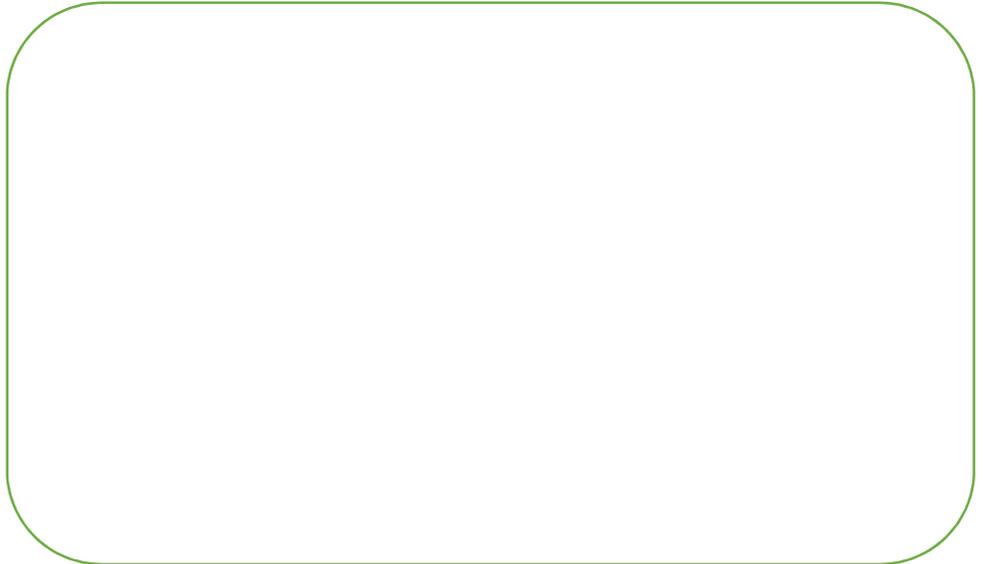
Ultrasonido:

Aparato que expone a los órganos del cuerpo a ondas acústicas para producir imágenes del interior del organismo.



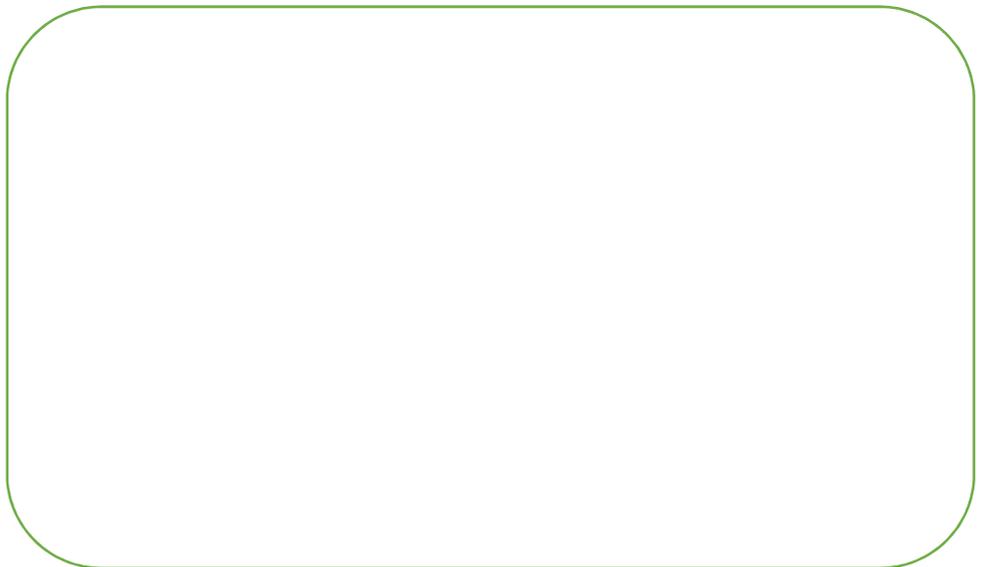
TAC:

Técnica la cual se combina los rayos x con equipo computarizado complejo.



Rayo Láser:

Dispositivo que aumenta la intensidad de un rayo de luz.



Guía de trabajo autónomo # 4

MATEMÁTICAS. Prof. Leonela María Quirós Rojas

1. Me preparo para hacer la guía. Pautas que debo verificar **antes de iniciar** mi trabajo.

Materiales o recursos que voy a necesitar	Material impreso enviado por mi docente, el cuaderno que utilizo en el colegio en cada materia, borrador, regla, lápiz o lápices de color, revista o periódicos, cartulina o hojas blancas. Puedo usar una computadora portátil o teléfono celular si tengo acceso al recurso.
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	Un espacio con iluminación aceptable, el cual está libre de ruido y puedo concentrarme en las tareas.
Tiempo en que se espera que realice la guía	Aproximadamente 40 minutos por semana.

2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

Indicaciones	Lea con detenimiento cada instrucción.
Actividad	Tema: Teoría de los números: Si cuento con internet observo los siguientes videos: Números pares e impares https://www.youtube.com/watch?v=NFFtPW94tbg ¿Qué es un múltiplo y divisor? https://www.youtube.com/watch?v=YW_04Esg4QQ

3. Pongo en práctica lo aprendido en clase

Indicaciones	Se les envía material proyectado para trabajar dos semanas: 1. Semana 1: Del 13 al 17 de julio 2. Semana 2: Del 20 al 24 de julio Al finalizar cada trabajo asignado si gusta puede enviar una fotografía a la docente, si tiene consultas acerca de los trabajos enviados la docente está a disposición de responder y aclarar dudas al WhatsApp 87714071.
---------------------	--

Actividad:
Semana 1:
Del 13 al 17 de julio

1) Un múltiplo de 8 corresponde a

- a) 20
- b) 45
- c) 16
- d) 2

2) El resultado de la operación combinada: $15 + (3 \times 2)$ es

- a) 36
- b) 20
- c) 26
- d) 21

3) Observe la operación combinada que se presenta a continuación:

El número que hace falta en la operación para que el resultado sea correcto es el siguiente

- a) 58
- b) 85
- c) 50
- d) 60

4) Los números terminados en 0, 2, 4, 6 y 8 se les clasifica como números

- a) compuestos
- b) primos
- c) racionales
- d) pares

5) El único número natural que es par y primo a la vez corresponde a

- a) 6
- b) 2
- c) 4
- d) 8

6) En la multiplicación $6 \times 7 = 42$, los factores corresponden a

- a) 6 y 42
- b) 6 y 7
- c) 4 y 2
- d) 42 y 7

7) Una división es exacta, cuando su residuo es

- a) Un número par
- b) Cero
- c) Diferente de 1
- d) Diferente de 0



8) Se dice que un número es divisible por otro, cuando el resultado de la división es

- a) Un número par
- b) Un número compuesto
- c) Residuo cero
- d) Uno

9) El signo de los números naturales corresponde al siguiente símbolo

- a) \mathbb{N}
- b) \mathbb{Z}
- c) \mathbb{R}
- d) \mathbb{A}

10) La siguiente regla de divisibilidad: "Al sumar los dígitos de un número" nos indica si es divisible entre

- a) 5
- b) 7
- c) 3
- d) 10

11) Los números terminados en 0 y 5, corresponden a los números divisibles entre

- a) 5
- b) 7
- c) 3
- d) 10

Analice el tipo de operación en caso de tener paréntesis y el orden de prioridad de las operaciones.

1. Anoto los números que hacen correctas las operaciones combinadas.

$$27 + 32 \div 4 - 3 \times 10 =$$

$$27 + \underline{\quad} - \underline{\quad} =$$

$$\underline{\quad} - 30 =$$

$$\underline{\quad}$$

$$9 + 16 - 24 \div (7 + 10 \div 2) =$$

$$9 + 16 - 24 \div (7 + \underline{\quad}) =$$

$$9 + 16 - 24 \div \underline{\quad} =$$

$$\underline{\quad} - 2 = \underline{\quad}$$

Actividad:
Semana2:
Del 20 al 24 de julio

Clasifico los números de acuerdo a las reglas de divisibilidad.

Los alumnos escribieron los múltiplos de algunos números en la pizarra.
Organízalos escribiéndolos en su respectiva canasta.

The illustration shows two children, a boy on the left and a girl on the right, standing in front of a blackboard. The blackboard contains the following numbers: 124, 135, 24, 18, 270, 14, 50, 64, 335, 90, 45, 1000, 11, 75, 81, 96, and 1305. Below the blackboard are three baskets. The first basket is labeled 'Divisible por 2'. The second basket is labeled 'Divisible por 3'. The third basket is labeled 'Divisible por 5'.

Guía de trabajo autónomo

El **trabajo autónomo** es la capacidad de realizar tareas por nosotros mismos, sin necesidad de que nuestros/as docentes estén presentes.

Centro Educativo: Liceo Boca de Arenal
Educativo/a: Juanita Godínez C
Nivel: **7-6**
Asignatura: Inglés



1. Me preparo para hacer la guía

Pautas que debo verificar **antes de iniciar** mi trabajo.



Solicito a mis padres o familiar del hogar que por favor lea las instrucciones de mi ficha para realizar las actividades propuestas.

<p>Materiales o recursos que voy a necesitar</p>	 <p>Teléfono o computadora, Si no tengo este equipo, utilizo las imágenes de esta guía. Cuaderno, lápiz, borrador.</p>
<p>Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Debo contar con un espacio limpio, buena iluminación y ventilación. • Tomo en cuenta las medidas sanitarias y de emergencia del país.
<p>Tiempo en que se espera que realice la guía</p>	<p>_____ minutos</p> <p>Let's study the Theme: <u>My School Supplies</u> and <u>where is my pen?</u></p>



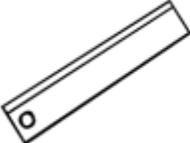
2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

<p>Indicaciones</p>	 <ul style="list-style-type: none"> • Escucho y sigo las indicaciones • Sigo las pistas paso a paso para hacer la actividad.
<p>Actividad</p> <p>Preguntas para reflexionar y responder</p>	 <p>Repaso los objetos de la clase viendo el video en el siguiente link: https://www.youtube.com/watch?v=hTobZFggexE si no tiene internet repase el siguiente vocabulario.</p>



Observo las imágenes y repaso el vocabulario:

classroom objects

blackboard 	notebook 	pen 	school bag 
rubber 	ruler 	pencil case 	book 
pencil 	sharpener 	chalk 	desk 



3. Me preparo para aprender.

sizes/ Tamaños

Vamos a aprender sobre tamaños

small and big (pequeño y grande)

Let's watch the following video: big and small song:
<https://www.youtube.com/watch?v=XAMtgyiUhlo>

Indicaciones

Si no puede ver el video, vea la siguiente imagen:

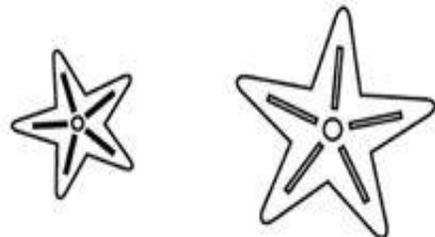
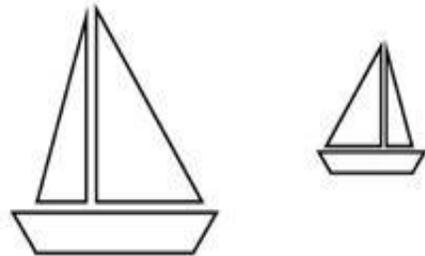
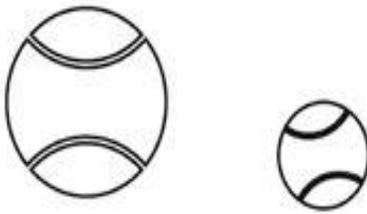
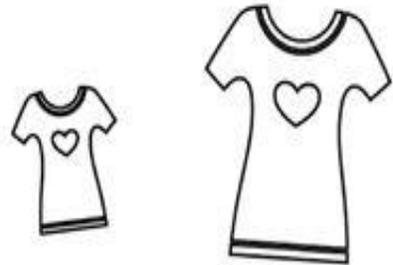
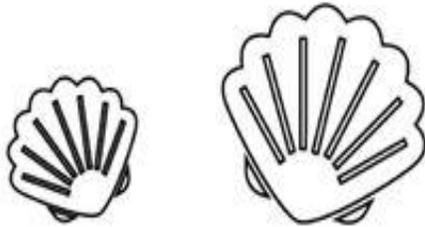




Task 1. Encierre en un círculo la imagen más grande en cada cuadro.
Circle the big picture.

Big or Small?

Circle the BIG picture.





Task 2. Circle the small picture. Encierre la imagen pequeña en las imágenes.



Task 3. Let's find the classroom objects. Encontramos los objetos de la clase.

Where is my pencil? ¿Donde esta mi lapiz?

Veamos el video Where is my pencil en el siguiente link:

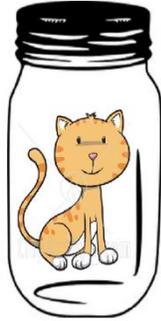
<https://www.youtube.com/watch?v=ItHM9ClvBig>

Si no puede ver el video vea las siguientes imágenes con las siguientes preposiciones.

Let's learn the preposition **in: dentro** **on: dentro** **under: debajo**



in on under



The cat is
in the jar.



The cat is
on the jar.



The cat is
under the jar.

www.preppaper.com

Practice the prepositions in the following link: **practique las preposiciones.**

<https://www.youtube.com/watch?v=uDGwhiwwxXA>

Task 4. Let's practice the prepositions. In- on- under

Marque la preposición que se representa en la imagen. Match the correct preposition.

1. Where is the fish ¿ Dónde esta el pez?



- A. ? It's **under** the bowl.
- B. ? It's **on** the bowl.
- C. ? It's **in** the bowl.

2. Where is the fish?



- A. ? It's **on** the bowl.
- B. ? It's **under** the bowl.
- C. ? It's **in** the bowl.

3. Where is the fish?



- A. ? It's **on** the bowl.
- B. ? It's **under** the bowl.
- C. ? It's **in** the bowl.

4. Where is the parrot? Dónde está el loro?



- A. ? It's **in** the cage.
- B. ? It's **on** the cage.
- C. ? It's **under** the cage.

5. Where is the parrot ?



- A. ? It's **in** the tree.
- B. ? It's **on** the tree.
- C. ? It's **under** the tree.

6. Where is the parrot ?



- A. ? It's **in** the branch.
- B. ? It's **under** the branch.
- C. ? It's **on** the branch.

7. Where is the book ? ¿Dónde esta el libro?



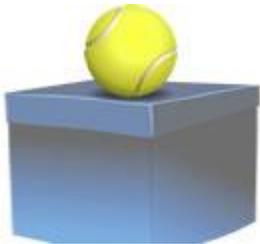
- A. ? It's **in** the box
- B. ? It's **under** the box.
- C. ? It's **on** the box.

8. Where is the bottle ? ¿Donde esta la botella?



- A. ? It's **in** the box.
- B. ? It's **under** the box.
- C. ? It's **on** the box.

9. Where is the ball ? ¿Donde esta la bola?



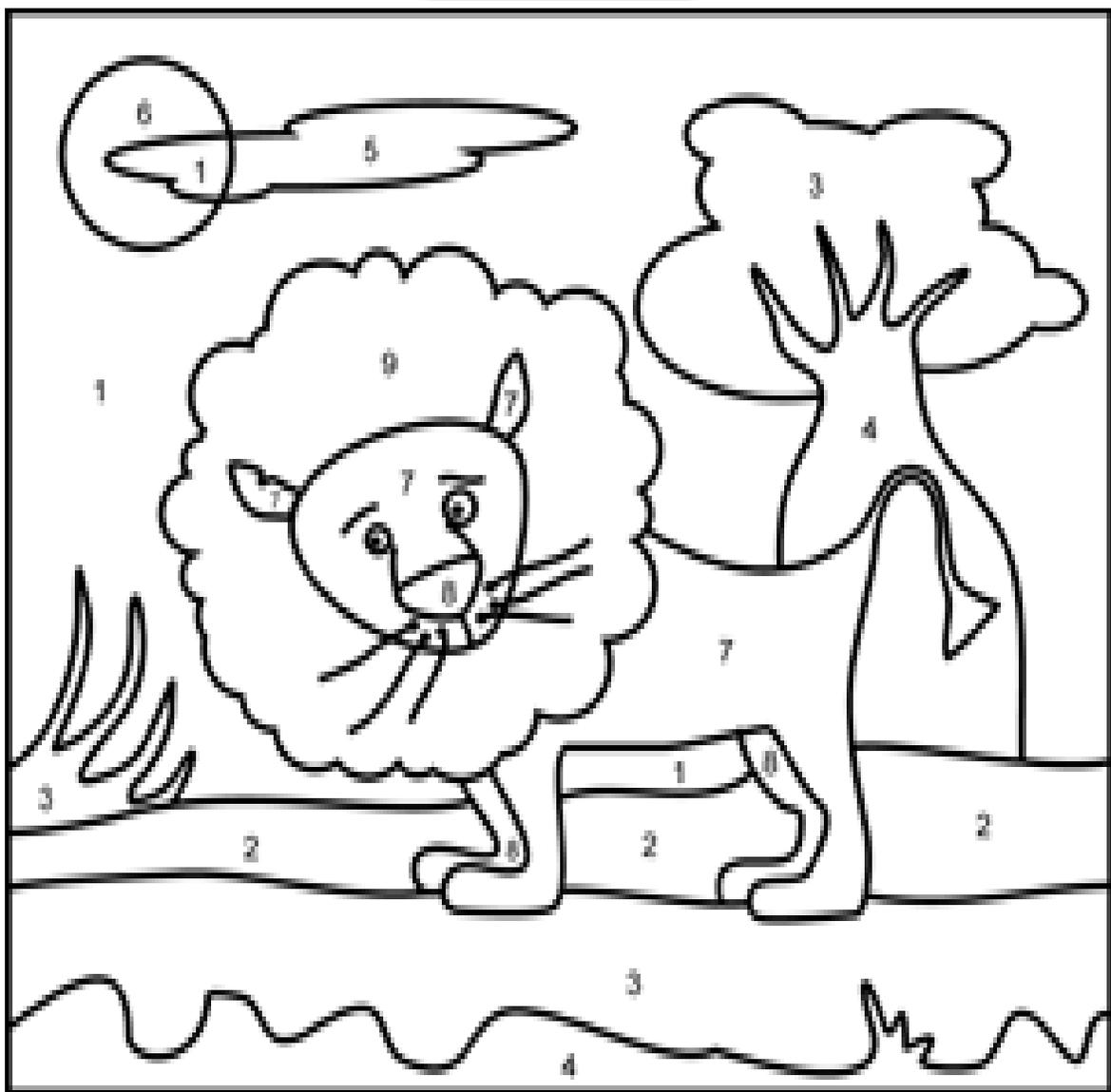
- A. ? It's **on** the box.
- B. ? It's **in** the box.
- C. ? It's **under** the box.

Task 5. Extra activities/ actividades extras



Paint the image according to the colors. Colorear la imagen siguiendo el código:

1. Blue
2. Purple
3. Green
4. Brown
5. White
6. Orange
7. Yellow
8. Black





Just For Fun

Solo por diversión, encuentra los dibujos escondidos en la imagen.

Hidden Pictures®

Canoeing with Dad

By Marilee Harrauld-Pilz



-  hamburger
-  sailboat
-  muffin
-  teacup
-  ruler
-  saw
-  scissors
-  eyeglasses
-  sock
-  potato
-  waffle
-  coat hanger
-  flag
-  spoon

Autoevaluación de mi trabajo autónomo

Reviso paso a paso que hice **durante** el proceso y el avance de las actividades.

Escribo una X sobre el símbolo que considero más apropiado al responder las siguientes preguntas:

¿Escucho las indicaciones con cuidado?		
¿Identifico los saludos y despedidas al ver las imágenes?		
¿Pido ayuda de un familiar para resolver la actividad?		

Autoevaluación de mi trabajo autónomo

Reviso lo que pude hacer al **finalizar** las actividades.

Escribo una X sobre el símbolo que considero más apropiado al responder las siguientes preguntas:

Escala General

0= Yo no entendí qué hacer.

1= Yo entendí algo, pero tengo algunas preguntas.

2= Yo entendí y lo puedo hacer sin ayuda.

3= Yo entiendo y puedo ayudar a un amigo.

Indicadores				
¿Cómo me siento con el trabajo que hice?				
¿Puedo compartir con otra persona lo que aprendí?				
¿Puedo revisar y corregir mi trabajo?				

Artes Plásticas

Lic. Allan Jimenez Quirós

1. Me preparo para hacer la guía

Pautas que debo verificar **antes de iniciar** mi trabajo.

Materiales o recursos que voy a necesitar	<ul style="list-style-type: none">• Hoja Blanca• Lápiz de Dibujo• Lápiz de color
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	El lugar debe ser iluminado y ventilado, que tenga espacio para la movilización. Lavarse las manos con agua y jabón antes y después de realizar el trabajo.
Tiempo en que se espera que realice la guía	Semana 13/Julio/2020



2. Voy a aprender.

Indicaciones	<ul style="list-style-type: none">• <i>Preparo el espacio para el desarrollo de la actividad</i>• <i>Quito objetos que me puedan desviar la atención</i>• <i>Realizo la actividad</i>• <i>Realizo la autoevaluación.</i>
Actividad Preguntas para reflexionar y responder	<ul style="list-style-type: none">• Identificación de la estética y emociones que se captan en los rasgos o características del retrato• Reproducción de la figura humana mediante la utilización de diversas técnicas en la creación de obras plásticas: dibujo, grafito, sanguina, carbón, plumilla (tinta china), marcadores, pintura, escultura, collage, técnicas digitales, mecánicas, experimentales, y otras de acuerdo con las posibilidades del entorno.• Retratando mis emociones:• Se da una clase rápida sobre la importancia que tiene la figura humana en el arte y como el retrato es uno de los principales medios por el cual los artistas se basan para realizar obras maestras.



3. Pongo en práctica lo aprendido en clase

Indicaciones

- Después de tener un espacio adecuado para el desarrollo de la actividad y los materiales listos.
- Realizo un marco a mi hoja de 2cm x 2cm
- De forma suave trazo una línea que divide mi hoja para que me funcione como eje, para realizar mi trabajo.
- Realizare en el lado que más me convenga un dibujo de mi rostro, según como yo me veo y en la otra mitad realizare una serie de dibujos que describan mis pasatiempos, mis emociones y que demuestren de una manera la persona que soy.
- Cuando tenga realizado el dibujo me dispondré a darle color a mi obra



- Cuando lo culmino lo expongo a mi familia

Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse

- ¿Leí las indicaciones de la actividad?
- ¿El proceso realizado se realizó de manera idéntica a la manera en que se realizó en la clase o, al trabajar de manera autónoma, le introduje cambios?
- ¿Qué resultados obtuve?
- ¿Qué sabía antes de estos temas y qué sé ahora?
- ¿Qué puedo mejorar de mi trabajo?
- ¿Cómo le puedo explicar a otra persona lo que aprendí?

1. Me preparo para hacer la guía

Pautas que debo verificar **antes de iniciar** mi trabajo.

Materiales o recursos que voy a necesitar	<ul style="list-style-type: none">• Hoja Blanca• Lápiz de Dibujo• Lápiz de color• Lampara
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	El lugar debe ser iluminado y ventilado, que tenga espacio para la movilización. Lavarse las manos con agua y jabón antes y después de realizar el trabajo.
Tiempo en que se espera que realice la guía	Semana 20/ Julio/ 2020



2. Voy a aprender.

Indicaciones	<ul style="list-style-type: none">• <i>Preparo el espacio para el desarrollo de la actividad</i>• <i>Quito objetos que me puedan desviar la atención</i>• <i>Realizo la actividad</i>• <i>Realizo la autoevaluación.</i>
Actividad Preguntas para reflexionar y responder	<ul style="list-style-type: none">• Identificación de la estética y emociones que se captan en los rasgos o características del retrato• Reproducción de la figura humana mediante la utilización de diversas técnicas en la creación de obras plásticas: dibujo, grafito, sanguina, carbón, plumilla (tinta china), marcadores, pintura, escultura, collage, técnicas digitales, mecánicas, experimentales, y otras de acuerdo con las posibilidades del entorno.• En mi interior: Realizar una silueta de mi costro de forma lateral.



3. Pongo en práctica lo aprendido en clase

Indicaciones	<ul style="list-style-type: none">• <i>Después de tener un espacio adecuado para el desarrollo de la actividad y los materiales listos.</i>
--------------	---

- *Para iniciar este ejercicio debo pedir ayuda a un mayor para poder llevar acabo la actividad.*
- *Mediante el uso de una lampara proyectare la luz en una pared, debo pegar mi hoja de trabajo,*
- *Para poder marcar mi silueta le solicito la ayuda a un mayor para que realice el ejercicio.*



- *Cuando la silueta está marcada en la hoja de trabajo, deberemos intervenir el interior de nuestra silueta, con imágenes que nos gustan o nos llamen la atención, que lo identifico.*

	<ul style="list-style-type: none"> •  • Debemos de darle color a los elementos que realizamos en nuestra silueta. • Exponemos a nuestra familia
Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Leí las indicaciones de la actividad? • ¿El proceso realizado se realizó de manera idéntica a la manera en que se realizó en la clase o, al trabajar de manera autónoma, le introduje cambios? • ¿Qué resultados obtuve? • ¿Qué sabía antes de estos temas y qué sé ahora? • ¿Qué puedo mejorar de mi trabajo? • ¿Cómo le puedo explicar a otra persona lo que aprendí?

AUTOREGULACION

Este espacio es de auto reflexión del estudiante. Debe completarlo obligatoriamente

Reviso las acciones realizadas **durante** la construcción del trabajo.

Marco una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas	
¿Leí las indicaciones con detenimiento?	Si _____ No _____
¿Subrayé las palabras que no conocía?	Si _____ No _____
¿Busqué en el diccionario o consulté con un familiar el significado de las palabras que no conocía?	Si _____ No _____
¿Me devolví a leer las indicaciones cuando no comprendí qué hacer?	Si _____ No _____
Nevado	

Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender	
Valoro lo realizado al terminar por completo el trabajo.	
Marca una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas	
¿Leí mi trabajo para saber si es comprensible lo escrito o realizado?	Si _____ No _____
¿Revisé mi trabajo para asegurarme si todo lo solicitado fue realizado?	Si _____

	No _____
¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé?	Si _____ No _____
Explico ¿cuál fue la parte favorita de mi trabajo?:	
¿Qué puedo mejorar la próxima vez que realice una Guía de Trabajo Autónomo?:	

Guía de trabajo autónomo

Música

Profesor: Brayan David Quesada Galeano

1. Me preparo para hacer la guía. Pautas que debo verificar **antes de iniciar** mi trabajo.

Materiales o recursos que voy a necesitar	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Materiales generales como lapicero, lápiz, cuaderno de Educación Musical, hojas.</i> • Dispositivo móvil (celular, computadora o tablet) e internet, si se dispone del recurso.
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	<p>Ubico un lugar donde pueda estar cómodo y que me permita realizar el trabajo.</p> <p>Recuerdo lavarme bien las manos antes de iniciar el trabajo.</p>
Tiempo en que se espera que realice la guía	80 min.

2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

Indicaciones	<p>El educador/a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Estudio los conceptos de música, músicas y musicar</i>
<p>Actividad</p> <p>Preguntas para reflexionar y responder</p>	<p><i>Leo los siguientes conceptos:</i></p> <p>El docente les explicará los conceptos de música, músicas y musicar.</p> <div style="display: flex; align-items: center; margin-left: 40px;"> <div style="display: flex; flex-direction: column; gap: 10px;"> <div style="background-color: #f08080; width: 60px; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="background-color: #6495ed; width: 60px; height: 20px; margin-bottom: 5px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">Músicas</div> <div style="background-color: #ff8c00; width: 60px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">Musicar</div> </div> <div style="margin-left: 10px;"> <p>→ Práctica esencialmente humana de musicar.</p> <p>→ Estilos o géneros derivados de la práctica “Música”</p> </div> </div> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> <p>↓</p> </div> <p>Acción deliberada de involucrarse individual o socialmente con sonidos, ya sea escuchando, cantando, tocando, componiendo, dirigiendo, arreglando, y a veces danzando.</p>

3. Pongo en práctica lo aprendido en clase

Indicaciones	<p>Anoto un ejemplo de música:</p> <p>Ejemplo:</p> <p>Anoto un ejemplo de musicar:</p> <p>Ejemplo:</p> <p>Anoto un ejemplo de músicas:</p> <p>Ejemplo:</p>
Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse	<p>Con el fin de reflexionar:</p> <p>Leí todas las indicaciones y las comprendí, en caso de que no, puedo volver a leerlas.</p> <p>¿Tuve dificultad con alguna de las actividades planteadas?</p> <p>¿Me siento satisfecho con el trabajo realizado?</p> <p>¿Qué puedo mejorar de mi trabajo?</p> <p>¿Cómo le puedo explicar a otra persona lo que aprendí?</p>



Voy a recordar lo aprendido en clase.

Indicaciones	<p>El educador/a: Antes de iniciar la actividad: Estudiamos los paisajes sonoros</p>
<p>Actividad Preguntas para reflexionar y responder</p>	<p>El educador/a:</p> <div style="text-align: center;">  <pre> graph TD A[Paisaje sonoro] --> B[Fuentes sonoras] </pre> </div> <p>Consiste en eventos escuchados y no en objetos vistos.</p> <p>Una fuente sonora es aquella de la cual proceden las vibraciones mecánicas o el emisor que las produce provocando una sensación auditiva a través de cambios de presión.</p> <p style="text-align: center;">Cite cuatro ejemplos de fuentes sonoras</p>

Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse	<p>Con el fin de reflexionar:</p> <p>Leí todas las indicaciones y las comprendí, en caso de que no, puedo</p>
---	---

	<p>volver a leerlas.</p> <p>¿Tuve dificultad con alguna de las actividades planteadas?</p> <p>¿Me siento satisfecho con el trabajo realizado?</p> <p>¿Qué puedo mejorar de mi trabajo?</p> <p>¿Cómo le puedo explicar a otra persona lo que aprendí?</p>
--	--

Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender	
Reviso las acciones realizadas durante la construcción del trabajo. Marco una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas	
¿Leí las indicaciones con detenimiento?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
¿Repasé el material analizado en clase?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
¿Busqué en el internet o consulté con un familiar el significado de las palabras que no conocía?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
¿Me devolví a leer las indicaciones cuando no comprendí qué hacer?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender	
Valoro lo realizado al terminar por completo el trabajo. Marca una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas	
¿Utilicé toda mi creatividad para realizar mi trabajo?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
¿Revisé mi trabajo para asegurarme si todo lo solicitado fue realizado?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Explico ¿Cuál fue la parte favorito del trabajo?	
¿Qué puedo mejorar, la próxima vez que realice la guía de trabajo autónomo?	



Ministerio de Educación Pública
Dirección Regional de San Carlos
Liceo Boca de Arenal
Circuito Educativo 07
Curso lectivo 2020
Área: Artes Industriales

Nivel: Séptimo-Octavo

Plan Nacional

Prof: Greivin Cruz Castro

Estudiante _____

Guía de trabajo en casa:

Fecha de realización: 13 al 31 de julio

Materiales o recursos a utilizar:

Lápiz de grafito, lapicero, una pila o batería mediana, 2 cables de cobre de 20 centímetros cada uno, una bombilla pequeña, un interruptor y dos trozos de cinta aislante

Instrucciones: Lea detenidamente el siguiente texto y realice las actividades asignadas.

CIRCUITO ELECTRICO BÁSICO Un circuito eléctrico es un conjunto de componentes eléctricos o electrónicos, tales como resistencias, bobinas, condensadores y fuentes de alimentación, conectados eléctricamente entre sí que permiten una circulación de electrones (corriente eléctrica). Con el propósito de generar, transportar o modificar señales eléctricas. Si una corriente eléctrica circula desde un punto de partida, recorre un camino y vuelve ese mismo punto, podemos decir que se ha establecido un circuito eléctrico.

Elementos que forman un circuito.

Para que exista el mínimo circuito debemos de tener tres componentes:

Generador.

Es todo aparato o máquina capaz de producir corriente eléctrica a expensas de cualquier otro tipo de energía. Se distinguen dos tipos fundamentalmente:

- Pilas y acumuladores: en estos generadores se obtiene electricidad a partir de la conversión de energía química en eléctrica.
- Dinamos y alternadores: transforman energía mecánica en eléctrica. Se fundamentan en el principio de inducción electromagnética que dice: "si movemos un conductor, de forma que corte las líneas de fuerza de un campo magnético, se puede hacer circular en él una corriente de electrones."

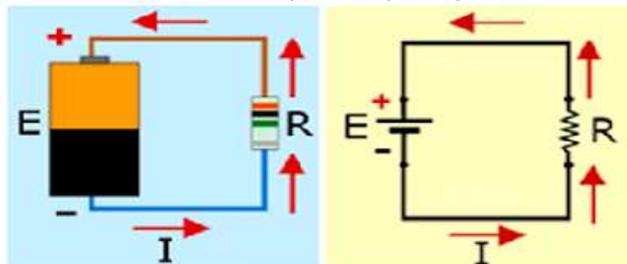
Conductores.

Son los operadores que transportan la energía eléctrica, cables o pistas por donde circulan los electrones. Estos han de ser adecuados tanto en sección como en longitud, ya que en el caso de tener longitud excesiva o sección inadecuada influyen notablemente en la caída de tensión, Si el cable tiene una sección inferior a

Receptores.

Son los operadores que reciben la energía eléctrica y la transforman en otros tipos de energía.

- Bombillas que transforman energía eléctrica en luminosa.
- Motores que transforman energía eléctrica en mecánica de rotación. Etc.
- **Funcionamiento.**
- El funcionamiento de un circuito eléctrico es siempre el mismo ya sea éste simple o complejo. El voltaje, tensión o diferencia de potencial (V) que suministra la fuente de fuerza electromotriz (FEM) a un circuito se caracteriza por tener normalmente un valor fijo. En dependencia de la mayor o menor resistencia en ohm (Ω) que encuentre el flujo de corriente de electrones al recorrer el circuito, así será su intensidad en amperios (A). Una vez que la corriente logra vencer la resistencia (R) que ofrece a su paso el consumidor o carga conectada al circuito, retorna a la fuente de fuerza electromotriz por su polo positivo



EB68

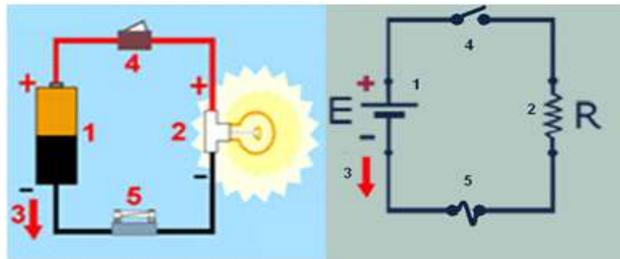
o.

- En la **fig. EB68** izquierda se puede ver un circuito eléctrico compuesto por una fuente de fuerza electromotriz (**FEM**), representada por una pila; un

flujo de corriente (I) y una resistencia o carga eléctrica (R) . La imagen de la derecha es el mismo circuito eléctrico representado de forma esquemática.

Componentes adicionales.

- Para que un circuito eléctrico se considere completo, además de incluir la imprescindible tensión o voltaje y tener conectada una carga o resistencia, generalmente se le incorpora también otros elementos adicionales como, por ejemplo, un interruptor de control que permita que al cerrarlo circule la corriente o al abrirlo deje de circular, así como un fusible que lo proteja de cortocircuitos.



EB68A

II parte: Tomando en cuenta la lectura anterior Complete los espacios en blanco.

1- Un circuito eléctrico es un _____ de componentes eléctricos o electrónicos

2- Es todo aparato o máquina capaz de producir _____ a expensas de cualquier otro tipo de energía.

3-Los _____. Son los operadores que transportan la energía eléctrica, cables o pistas por donde circulan los electrones.

4 –Los conductores eléctricos son los _____ que reciben la energía eléctrica y la transforman en otros tipos.

III parte: En las siguientes direcciones electrónicas hay varios experimentos para crear circuitos eléctricos básicos, con ayuda de familiares trate de realizar uno o varios, según cuente con los materiales, pueden ser materiales de reciclaje.

<https://youtu.be/cLAes7idS0c>

<https://youtu.be/aCypTCgFsnI>

<https://youtu.be/xs0kg2mmpCU>

IV Parte: Auto-evaluación

Criterios a evaluar	. Si	No
Leí detenidamente cada una las partes de la guía de trabajo		
Realice cuidadosamente las practicas asignadas		
Conté con los materiales solicitados por el docente		
El desarrollo de la guía me ayudo a conocer El concepto de electricidad		
Me siento satisfecho con el trabajo que realice		
Conté con la ayuda de mis padres o familiares en el desarrollo dela guía.		
Realice alguno de los experimentos solicitados por el docente		
Conseguí los resultados esperados de los experimentos		

Preguntas de reflexión

¿Que sabía antes de estos temas y que conozco ahora?

¿Qué puedo mejorar de mi trabajo?

Guía de trabajo autónomo.

Orientación. Prof. Dayan Villalobos Agüero.

INDICADORES DEL APRENDIZAJE ESPERADO

- Examina los factores protectores y de riesgo que existen en su entorno.
- Enuncia la importancia de la toma de decisiones con actitudes, estrategias y conductas protectoras.
- Compara acciones concretas, valorando las posibles ventajas y desventajas para su bienestar y desarrollo personal.



1. Me preparo para resolver la guía

Pautas que debo verificar **antes de iniciar** mi trabajo.

Materiales o recursos que voy a necesitar.	<ul style="list-style-type: none">• Guía de trabajo Autónoma• Lápiz, Lapicero• Cuaderno.• Hojas blancas.• Celular u Computadora.
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar.	<ul style="list-style-type: none">• Puede realizarse en la comodidad de un sillón, mesa de la casa con su respectiva silla.• Preferiblemente que tenga una iluminación adecuada, para no forzar la vista.
Tiempo en que se espera que realice la guía.	<ul style="list-style-type: none">• <i>80 min (2 Lecciones)</i>



2. Voy a recordar lo aprendido y/o aprender

Indicaciones

Lea detenidamente la información que se le presenta a continuación.

Actividades

Factores Protectores y Factores de Riesgo.

El mundo actual ha cambiado, los valores, las costumbres, las formas de pensar han evolucionado. En algunos contextos de forma favorable pero en otros han creado un aumento desproporcionado de conductas y valores que ponen en riesgo al ser humano. Muchos de estos valores y conductas se entrelazan y crean "***Factores de riesgo***".

Se llaman "Factores de riesgo" a todas aquellas actividades, acciones, pensamientos que interfieren de manera directa en el crecimiento sano de los y las adolescentes. Te menciono algunos ejemplos de factores de riesgo:

1. Autolesiones.
2. Dietas excesivas.
3. Ejercicios violentos inadecuados para sus edades.
4. Consumo de alcohol.
5. Consumo de drogas.
6. Consumo de cigarrillos.

Te mencione solo algunas de las actividades, conductas o acciones que pueden generar un riesgo. Sin embargo existen muchas más. Todo esto genera a corto, largo o mediano plazo consecuencias y daños irreversibles.

Es por esta razón que nos vamos a enfocar en visualizar la importancia de ***los Factores protectores***, estos se consideran como aquellas características en un individuo que favorecen el desarrollo humano, el mantenimiento o la recuperación de la salud; y que pueden contrarrestar los posibles efectos de los factores de riesgo, de las conductas de riesgo y, por lo tanto, reducir la vulnerabilidad.



3. Pongo en práctica lo aprendido.

Indicaciones

Realice las actividades que se le presentan a continuación.

Actividades

“Prototipo de joven que arriesga”.

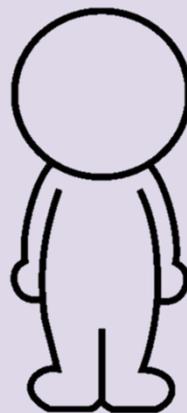
Se aborda la importancia de la **toma de decisiones** como **factor protector** ante situaciones de riesgo. Entrevista algún familiar que viva en tu casa. Pregunta sobre seis conductas que pueden poner en riesgo el bienestar físico y emocional de una persona.

Las debes enumerar a continuación:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Basado en esto que acabas de realizar elabora un prototipo de “**joven que arriesga**”. Enumera alrededor a la silueta que te presento a continuación, características observables, valores o reacciones de una persona que pone en riesgo su integridad y bienestar físico y emocional.

Ejemplo: reacciones violentas ante cualquier situación.



Seguido de esto debes de enumerar factores que podrían ser protectores, que brinden oportunidades ante una situación como la que detallaste anteriormente para mejorar la situación.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Actividades

Hemos aprendido la importancia de los Factores Protectores, es más fácil cuidarnos ante situaciones que representen un riesgo antes que buscar soluciones a las consecuencias que estos puedan generar. El tomar una buena decisión depende de cada uno y una de Ustedes.

Por último te presento un caso. Seguido de esto encontrarás un cuadro en el que deberás de anotar los factores de riesgo y factores protectores que lograste visualizar.

- **Caso de Luisa.**

Es una chica de 18 años, de clase social media alta. Vive con sus padres en una zona residencial. Los padres trabajan todo el día, ella es médica y él abogado. Luisa es una buena estudiante. Es hija única. Sus padres son muy protectores con ella evitándole todo tipo de dificultades. Ella es una chica bastante dependiente, sobretodo de su madre. La comunicación es escasa, ella nunca les cuenta sus problemas personales. Durante los fines de semana sale con sus amigos. Tiene bastante libertad y dispone de suficiente dinero. Le gusta hacer deporte con su grupo y últimamente le gusta un chico que suele emborracharse hasta altas horas de la noche.

<i>Factores Protectores</i>	<i>Factores de Riesgo</i>

Prevenir para que el problema NO surja, tiene sentido, para esto se deben de cambiar las conductas que me puedan disponer al riesgo.

Prof. Dayan Villalobos Agüero.

**Guía de trabajo autónomo
Informática Educativa**

Educador/a: Yahaira Gamboa Villalobos

Niveles: 7, 8, 9, 10, 11 y 12.



1. Me preparo para hacer la guía. Pautas que debo verificar antes de iniciar mi trabajo.

Materiales o recursos que voy a necesitar	El educador/a sugiere: - Tijeras, goma y lápiz de color. - Opcional: Celular o computadora con acceso a internet.
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	Espacio limpio y desinfectado (sala de la casa, corredor) de aproximadamente 2 metros cuadrados y preferiblemente ventilado
Tiempo en que se espera que realice la guía	Acorde a la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (60 minutos diarios).



2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

Indicaciones	Realice un repaso de lo visto en clase: ▪ Partes de la computadora
Actividad Preguntas para reflexionar y responder	Partes de la computadora ▪ ¿Conoces las partes básicas que conforman una computadora? ▪ ¿Cómo le va usando el teclado?



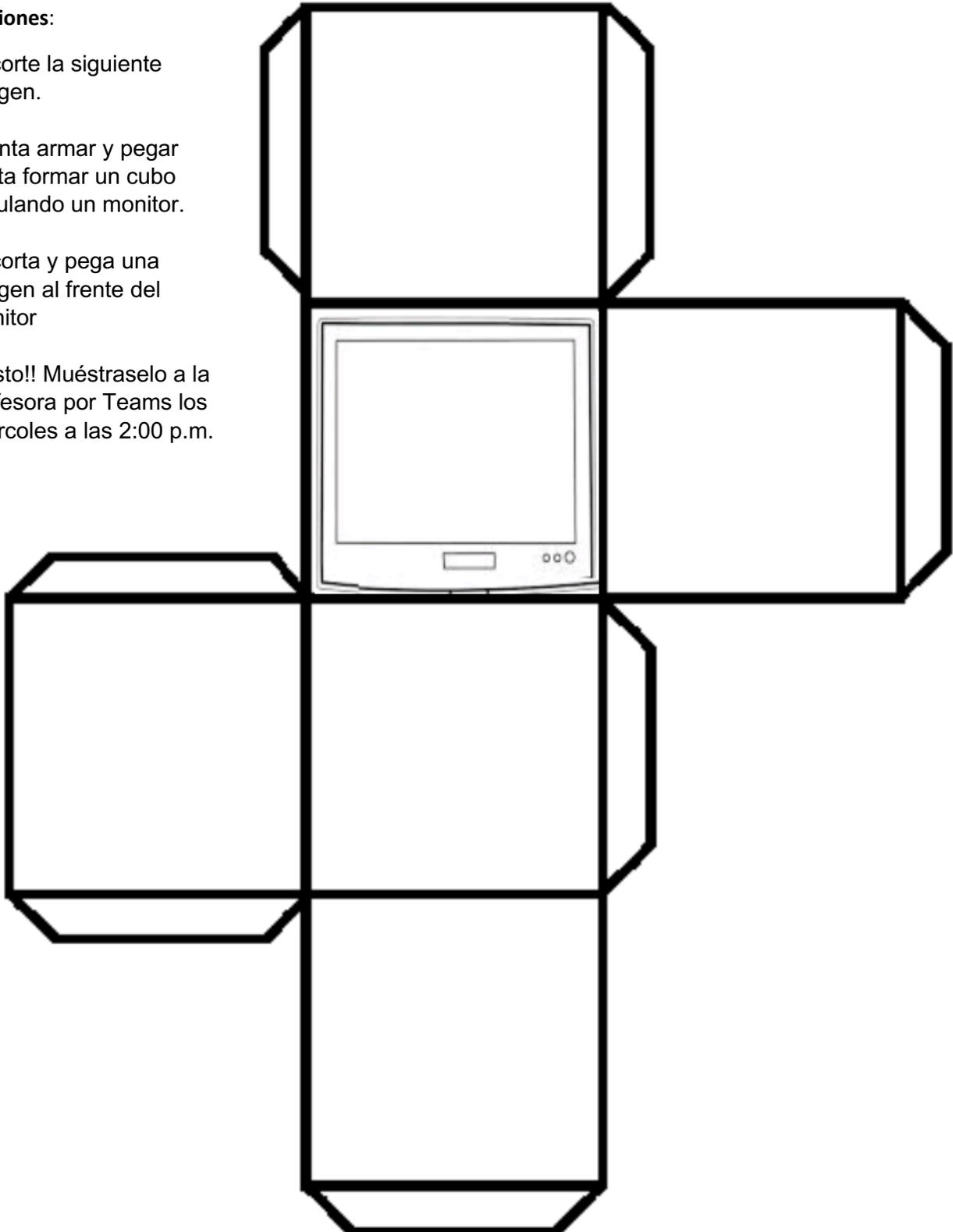
3. Pongo en práctica lo aprendido en clase.

Indicaciones	I Parte. Partes de la computadora En esta cuarta guía vamos a trabajar en cuatro pequeños proyectos: a) Proyecto 1. Construya un monitor b) Proyecto 2. Construya un CPU c) Proyecto 3. Arma un teclado d) Proyecto 4. Ahora construya su propio teclado ¡¡¡Siga las instrucciones de cada proyecto, Adelante!!!
---------------------	---

Proyecto 1. Construya un monitor

Instrucciones:

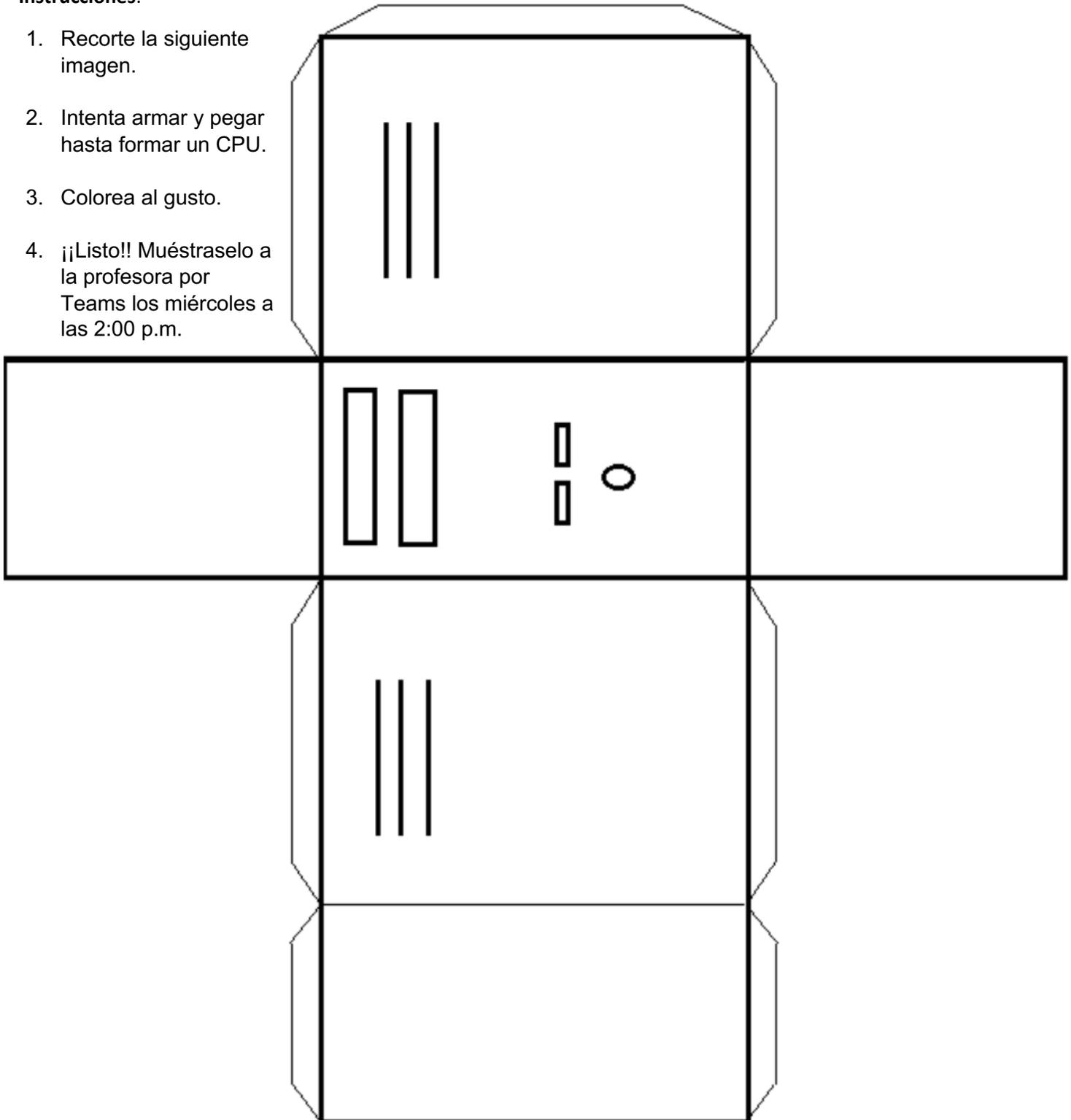
1. Recorte la siguiente imagen.
2. Intente armar y pegar hasta formar un cubo simulando un monitor.
3. Recorta y pega una imagen al frente del monitor
4. ¡¡Listo!! Muéstraselo a la profesora por Teams los miércoles a las 2:00 p.m.



Proyecto 2. Construya un CPU

Instrucciones:

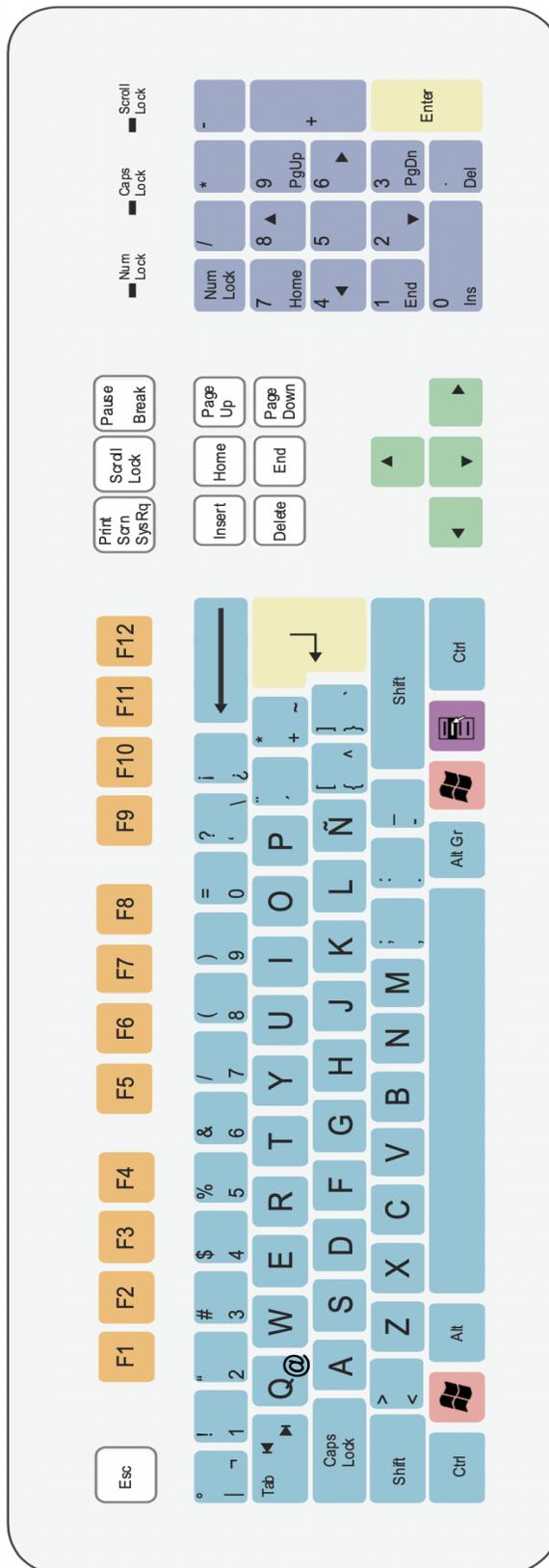
1. Recorte la siguiente imagen.
2. Intenta armar y pegar hasta formar un CPU.
3. Colorea al gusto.
4. ¡¡Listo!! Muéstraselo a la profesora por Teams los miércoles a las 2:00 p.m.



Proyecto 3. Arma un teclado

Instrucciones:

1. Busqué un cartón.
2. Pegue esta página en el cartón.
3. Ahora recorta.
4. ¡¡Listo!! Tienes un teclado.
Muéstraselo a la profesora por Teams los miércoles a las 2:00 p.m.



Proyecto 4. Ahora construya su propio teclado

Instrucciones:

1. Busqué otro cartón.
2. Pegue esta página en el cartón nuevo.
3. Ahora recorta.
4. Con ayuda del teclado anterior, escriba en estas teclas mudas los nombres de cada una de ellas.
5. ¡¡Listo!! Tienes un teclado propio. Muéstraselo a la profesora por Teams los miércoles a las 2:00 p.m.



Guía de trabajo autónomo

Departamento de educación física.

Institución: Liceo Boca de Arenal

Profesor: Danny Aguilar Canales.

Asignatura: Educación física.

Nivel: 7° séptimo

1. Me preparo para hacer la guía. Pautas que debo verificar **antes de iniciar** mi trabajo.

Materiales o recursos que voy a necesitar	El educador/a sugiere: <ul style="list-style-type: none">- Celular, computadora.- Un paño o alfombra.- Una botella con agua.- Ropa Cómoda
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	Espacio limpio y desinfectado (sala de la casa, corredor) de aproximadamente unos 2 metros cuadrados y preferiblemente ventilado
Tiempo en que se espera que realice la guía	Recomiendo que se realice por medio de un portafolio (puede llevar fotos, tiempos, informe de avances de la actividad) / Explicar que es un portafolio. 30 minutos dos veces por semana.

2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

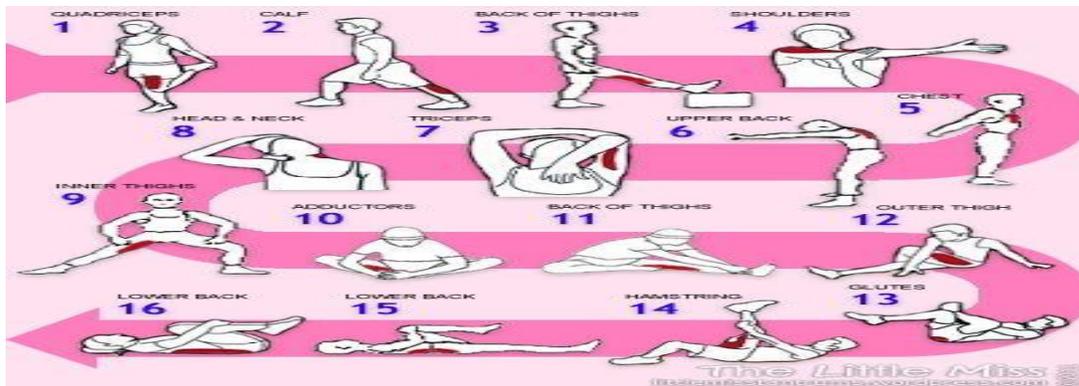
Indicaciones	El educador/a: Nombre de la unidad: <i>“Cuidándome y entrenándome: jugando, bailando y creando”</i> Conocimiento básico de las teorías y procesos de promoción de la salud, retomando aprendizajes previos. Las últimas clases realizo el calentamiento, diseño. <i>Reconoce acciones que le permiten promover estilos de vida saludable y cambios en conductas riesgosas, mediante actividades físicas enfocadas en la salud.</i>
---------------------	--

Actividad Preguntas para reflexionar y responder	El educador/a: <i>Respondo en el cuaderno o folder de Educación Física.</i> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>Menciono la importancia que tiene para usted la promoción de estilos saludables de vida</i> ● <i>Considera importante que exista un ambiente agradable y sano a la hora de ejercitarse. ¿Por qué?</i> ● <i>Mencione con sus propias palabras cuales son cambios de conducta riesgosa.</i> ● <i>¿Qué estilos de vida saludable ha aplicado en su rutina diaria ?</i>
--	--

3. Pongo en práctica lo aprendido en clase

Indicaciones	<p>Nombre de la unidad: “Promoviendo salud: mi colegio y yo activos y saludables”</p> <p>Dimensión: formas de vivir en el mundo.</p> <p>Habilidad y su definición: estilos de vida saludable.</p> <p>Aprendizajes colectivos e individuales por lograr: Capacidad de aplicar los conocimientos adquiridos, para organizar actividades de promoción de estilos saludables de vida, utilizando a las distintas formas de actividad física, como herramienta.</p> <p>Indicadores del aprendizaje esperado: Ejecuta acciones que contribuyan en la organización de actividades para la promoción de estilos saludables de vida, utilizando las distintas formas de actividad física, como herramienta.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1- entrenamiento físico en diferentes medios: a- ¿Que entiende por juego? b- ¿Qué entiende por deporte? c- ¿Es posible entrenarse, a través de las actividades dancísticas? d-¿Qué entiende por entrenamiento físico?
Actividad	Desarrolle la siguiente rutina de ejercicios cardio ligeros , en cada ejercicios se le ejemplificara, por medio una imagen ilustrativa lo que deberá realizar y el numero de repeticiones o de tiempo a ejecutar dicho ejercicio.

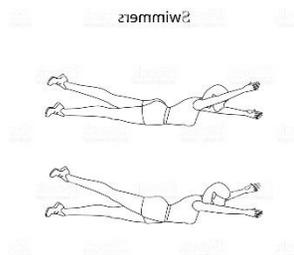
Estiramiento: Se debe finalizar siempre ejecutando la rutina de estiramiento Adjunto imagen



Suiza (2m)



burpees(40)

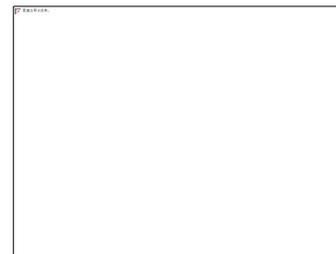


nadador(2m)

burpees(40)



low jump jacks(2m)



Aduccion c/ pierna(2m) desplante caminata(2m) sentadilla y salto(1m) escalador twisted(1m)



Abducción de pierna en posición lateral



Toque abdominal (2m)

saltos laterales(1m) sentadillas(1m)

jumping(2m)



Puente un pie alt.(2)

toque gluteo(1m) jumping lunges(1m) trote suave(2m)

sapito(40)

