



PLAN DE ESTUDIO REMOTO II

TERCERO MEDIO 2020

**DUDAS Y CONSULTAS A LOS SIGUIENTES CORREOS
ELECTRÓNICOS:**

lenguaje.olivarcollege@gmail.com

ingles.olivarcollege@gmail.com

matemática.olivarcollege@gmail.com

edfisica.olivarcollege@gmail.com

ciencias.olivarcollege@gmail.com

arte.musica.tec.religion@gmail.com

historia.filosofia.college@gmail.com



En el presente documento se encuentran las actividades a realizar durante el segundo periodo fuera del establecimiento y están desglosadas en el siguiente orden.

- 1- Lenguaje
- 2- Matemática
- 3- Historia
- 4- Inglés
- 5- Ciencias
- 6- Educación Física.
- 7- Filosofía
- 8- Música.
- 9- Orientación



Olivar College
Lenguaje
Tercero medio
Profesora Gloria Freire S.

ACTIVIDAD 1

“MODELAMIENTO PARA COMPRENDER SIGNIFICATIVAMENTE LO QUE LEÍMOS”

Objetivo: Desarrollar habilidades de comprensión lectora

A continuación te enseñamos paso a paso cómo analizar la lectura domiciliaria del mes de marzo.

- 1- Título creativo en relación al tema del libro que te correspondió leer.
- 2- Obra, autor y su biografía
- 3- Género (policial, romántico etc.)
Tema.
Motivo principal
Motivos secundarios.
- 4- Realiza un diálogo interesante y significativo el personaje principal (quien cuenta la historia) y usted, atendiendo a lo ocurrido en la historia.
- 5- Contextualización histórica de la obra
- 6- Vocabulario seleccionado(elegir mínimo 12 términos)
- 7- Galería de personajes (caracterización física y psicológica incluida el /los principales).
- 8- Galería de ambientes(descripción del ambiente físico, social y psicológico)
- 9- Realice una crítica sobre el libro. Recuerde que debe ser argumentada

Debe quedar registrado en el cuaderno de lenguaje.

Actividad 2.

- Desarrollar la primera unidad del libro de lenguaje (texto del estudiante)



Olivar College
Tercero medio
Matemática
Profesor Guillermo Pavez

Actividad:

- Terminar actividades texto escolar paginas 83-105
- Terminar de desarrollar ejercicios del cuadernillo paginas 36-49

Actividades complementarias:

- avanzar guía sobre números complejos, link
guia: https://anonfile.com/T1fcZ4hfod/guia_de_numeros_complejos_3_medio_pdf

Nota: la guía se puede descargar desde cualquier computador o celular.
Los ejercicios los deben desarrollar en sus cuadernos y la guía anexarla a carpeta solicitada.



Olivar College
Tercero Medio
Formación Ciudadana
Profesor José Miguel Segura

GUÍA DE APRENDIZAJE

Objetivo: Esta actividad busca que los estudiantes comprendan qué implicancias y consecuencias tiene que las comunidades políticas se organicen en Estados, considerando su construcción histórica y los componentes que actualmente se le reconocen en la Constitución Política de Chile.

Las actividades las deben dividir en las dos semanas. Deben apuntar todo en su cuaderno de educación ciudadana y guardarlo. Este material será revisado a la vuelta de clases. Recuerden mantener el cerebro ocupado, lean, observen películas y analicen. Importante: Quédense en casa 😊 saludos del profe.

1) Exploración del concepto de Estado (Deben responder solamente con lo que ustedes saben y su primera apreciación)

- ¿Por qué las personas nos organizamos políticamente? ¿Para qué?
- ¿Cómo se conforma nuestra comunidad política?
- ¿Cuál es la diferencia entre Estado y gobierno?
- ¿Desde cuándo vivimos en comunidades políticas organizadas en Estados?
- ¿Todos los Estados son democráticos?
- ¿Quién(es) detentan el poder al interior de nuestra comunidad política? ¿Sobre la base de qué se fundamenta?
- ¿Cómo se administra el Estado?
- ¿En qué se observa el Estado en tu vida cotidiana?
- ¿Qué elementos componen el Estado?

2) A partir de los siguientes autores responde la siguiente pregunta: ¿Cómo se define Estado según cada uno de los autores?

Texto 1: Maquiavelo, N. El Príncipe (1513)

“CAPÍTULO 1 DE LAS DISTINTAS CLASES DE PRINCIPADOS Y DE LA FORMA EN QUE SE ADQUIEREN

Todo los Estados, todas las dominaciones que han ejercido y ejercen soberanía sobre los hombres, han sido y son repúblicas o principados”.

Texto 2: Bodin, J. Los seis libros de la República (1576)

“CAPÍTULO I CUÁL ES EL FIN PRINCIPAL DE LA REPÚBLICA BIEN ORDENADA

República es un recto gobierno de varias familias, y de lo que les es común, con poder soberano. Colocamos esta definición en primer lugar porque, en todas las cosas, es necesario buscar el fin principal y sólo después los medios de alcanzarlo. [...] Desmenucemos las partes de la definición que hemos establecido. Hemos dicho, en primer lugar, recto gobierno, a causa de la diferencia que existe entre las repúblicas y las bandas de ladrones y piratas [...]

Debido a ello, los antiguos llamaban república a una sociedad de hombres reunidos para vivir bien y felizmente. Dicha definición, sin embargo, contiene más y menos de lo necesario. Faltan en ella sus tres elementos principales, es decir, la familia, la soberanía y lo que es común en una república. [...] Se puede decir que la república debe contar con varias cosas: territorio suficiente para albergar a sus habitantes; una tierra fértil y ganado abundante para alimento y vestido de los súbditos; dulzura del cielo, templanza del aire y

bondad de las aguas para que gocen de salud, y, para la defensa y refugio del pueblo, materias propias para construir casas y fortalezas, si el lugar no es de suyo cubierto y defendible. [...]

CAPÍTULO II DE LA ADMINISTRACION DOMÉSTICA Y DE LA DIFERENCIA ENTRE LA REPÚBLICA Y LA FAMILIA

Al igual que la familia bien dirigida es la verdadera imagen de la república, y el poder doméstico es comparable al poder soberano, así el recto gobierno de la casa es el verdadero modelo del gobierno de la república. Del mismo modo que el cuerpo goza de salud si cada miembro en particular cumple con su función, la república marchará bien si las familias están bien gobernadas. [...] Es preciso que haya alguna cosa en común y de carácter público, como el patrimonio público, el tesoro público, el recinto de la ciudad, las calles, las murallas, las plazas, los templos, los mercados, los usos, las leyes, las costumbres, la justicia, las recompensas, las penas y otras cosas semejantes, que son comunes o públicas, o ambas cosas a la vez. No existe república si no hay nada público. [...] La verdadera diferencia entre la república y la familia; en efecto, la verdadera diferencia entre la república y la familia; en efecto, los jefes de familia tienen el gobierno de lo que les es propio, aunque, muy a menudo y por doquier, cada familia esté obligada a aportar y contribuir con parte de sus bienes particulares al común, sea en forma de contribución, de peajes o de impuestos extraordinarios... [...]

CAPÍTULO VIII DE LA SOBERANÍA La soberanía es el poder absoluto y perpetuo de una república. [...] . Vemos así que el carácter principal de la majestad soberana y poder absoluto consiste principalmente en dar ley a los súbditos en general sin su consentimiento”.

Texto 3: Hobbes, T. El Leviatán (1651)

“INTRODUCCIÓN

La NATURALEZA (el arte con que Dios ha hecho y gobierna el mundo) está imitada de tal modo, como en otras muchas cosas, por el arte del hombre, que éste puede crear un animal artificial. Y siendo la vida un movimiento de miembros cuya iniciación se halla en alguna parte principal de los mismos, ¿por qué no podríamos decir que todos los autómatas (artefactos que se mueven a sí mismos por medio de resortes y ruedas como lo hace un reloj) tienen una vida artificial? ¿Qué es en realidad el corazón sino un resorte; y los nervios qué son, sino diversas fibras; y las articulaciones sino varias ruedas que dan movimiento al cuerpo entero tal como el Artífice se lo propuso? El arte va aún más lejos, imitando esta obra racional, que es la más excelsa de la Naturaleza: el hombre. En efecto: gracias al arte se crea ese gran Leviatán que llamamos república o Estado (en latín civitas) que no es sino un hombre artificial, aunque de mayor estatura y robustez que el natural para cuya protección y defensa fue instituido; y en el cual la soberanía es un alma artificial que da vida y movimiento al cuerpo entero; los magistrados y otros funcionarios de la judicatura y ejecución, nexos artificiales; la recompensa y el castigo (mediante los cuales cada nexo y cada miembro vinculado a la sede de la soberanía es inducido a ejecutar su deber) son los nervios que hacen lo mismo en el cuerpo natural; la riqueza y la abundancia de todos los miembros particulares constituyen su potencia; la *salus populi* (la salvación del pueblo) son sus negocios; los consejeros, que informan sobre cuantas cosas precisa conocer, son la memoria; la equidad y las leyes, una razón y una voluntad artificiales; la concordia es la salud; la sedición, la enfermedad; la guerra civil, la muerte. Por último, los convenios mediante los cuales las partes de este cuerpo político se crean, combinan y unen entre sí, asemejanTe a aquel fiat, o hagamos al hombre, pronunciado por Dios en la Creación.

[...] Quien ha de gobernar una nación entera debe leer, en sí mismo, no a este o aquel hombre, sino a la humanidad, cosa que resulta más difícil que aprender cualquier idioma o ciencia; cuando yo haya expuesto ordenadamente el resultado de mi propia lectura, los demás no tendrán otra molestia sino la de comprobar si en sí mismos llegan a análogas conclusiones”.

Texto 4: Locke, J. Dos tratados sobre el Gobierno Civil (1689)

“CAPÍTULO VIII. DEL COMIENZO DE LAS SOCIEDADES POLÍTICAS

95. Siendo todos los hombres, cual se dijo, por naturaleza libres, iguales e independientes, nadie podrá ser sustraído a ese estado y sometido al poder político de otro sin su consentimiento, el cual se declara conviniendo con otros hombres juntarse y unirse en comunidad para vivir cómoda, resguardada y pacíficamente, unos con otros, en el afianzado disfrute de sus propiedades, y con mayor seguridad contra los que fueren ajenos al acuerdo. Eso puede hacer cualquier número de gentes, sin injuria a la franquía del resto, que permanecen, como estuvieran antes, en la libertad del estado de naturaleza. Cuando cualquier número de gentes hubieren consentido en concertar una comunidad o gobierno, se hallarán por ello asociados y formarán un cuerpo político, en que la mayoría tendrá el derecho de obrar y de imponerse al resto.

96. Porque cuando un número determinado de hombres compusieron, con el consentimiento de cada uno, una comunidad, hicieron de ella un cuerpo único, con el poder de obrar en calidad de tal, lo que sólo ha de ser por voluntad y determinación de la mayoría, pues siendo lo que mueve a cualquier comunidad el consentimiento de los individuos que la componen, y visto que un solo cuerpo sólo una dirección puede tomar, precisa que el cuerpo se mueva hacia donde le conduce la mayor fuerza, que es el consentimiento de la mayoría, ya que de otra suerte fuera imposible que actuara o siguiera existiendo un cuerpo, una comunidad, que el consentimiento de cada individuo a ella unido quiso que actuara y prosiguiera. Así pues, cada cual está obligado por el referido consentimiento a su propia restricción por la mayoría. Y así vemos que, en asambleas facultadas para actuar según leyes positivas, y sin número establecido por las disposiciones positivas que las facultan, el acto de la mayoría pasa por el de la totalidad, y naturalmente decide como poseyendo, por ley de naturaleza y de razón, el poder del conjunto.

97. Y así cada hombre, al consentir con otros en la formación de un cuerpo político bajo un gobierno, asume la obligación hacia cuantos tal sociedad constituyeren, de someterse a la determinación de la mayoría, y a ser por ella restringido; pues de otra suerte, el pacto fundamental que a él y a los demás incorporara en una sociedad, nada significaría; y no existiera tal pacto si cada uno anduviera suelto y sin más sujeción que la que antes tuviera en estado de naturaleza. Porque, ¿qué aspecto quedaría de pacto alguno? ¿De qué nuevo compromiso podría hablarse, si no quedare él vinculado por ningún decreto de la sociedad que hubiere juzgado para sí adecuada, y hecho objeto de su aquiescencia efectiva? Pues su libertad sería igual a la que antes del pacto gozó, o cualquiera en estado de naturaleza gozare, donde también cabe someterse y consentir a cualquier acto por el propio gusto.

98. En efecto, si el consentimiento de la mayoría no fuere razonablemente recibido como acto del conjunto, restringiendo a cada individuo, no podría constituirse el acto del conjunto más que por el consentimiento de todos y cada uno de los individuos, lo cual, considerados los achaques de salud y las distracciones de los negocios que aunque de linaje mucho menor que el de la república, retraerán forzosamente a muchos de la pública asamblea, y la variedad de opiniones y contradicción de intereses que inevitablemente se producen en todas las reuniones humanas, habría de ser casi imposible conseguir. Cabe, pues, afirmar que quien en la sociedad entrare con tales condiciones, vendría a hacerlo como Catón en el teatro, tantum ut exiret. Una constitución de este tipo haría al poderoso Leviatán más pasajero que las más flacas criaturas y no le consentiría sobrevivir al día de su nacimiento: supuesto sólo admisible si creyéramos que las criaturas racionales desearan y constituyeren sociedades con el mero fin de su disolución. Porque donde la mayoría no alcanza a restringir al resto, no puede la sociedad obrar como un solo cuerpo, y por consiguiente habrá de ser inmediatamente disuelta”.

Texto 5: Rousseau, J.J. El Contrato Social (1762)

“LIBRO I

Entro en materia sin demostrar la importancia de mi tema. Si se me preguntara si soy príncipe o legislador para escribir sobre política, contestaría que no, y que precisamente por no serlo lo hago: si lo fuera, no perdería mi tiempo en decir lo que es necesario hacer; lo haría o guardaría silencio.

Ciudadano de un Estado libre y miembro del poder soberano, por débil que sea la influencia que mi voz ejerza en los negocios públicos, el derecho que tengo de emitir mi voto impóneme el deber de ilustrarme acerca de ellos. ¡Feliz me consideraré todas las veces que, al meditar sobre las diferentes formas de gobierno, encuentre siempre en mis investigaciones nuevas razones para amar el de mi patria!”.

CAPÍTULO VI DEL PACTO SOCIAL

"Encontrar una forma de asociación que defienda y proteja con la fuerza común la persona y los bienes de cada asociado, y por la cual cada uno, uniéndose a todos, no obedezca sino a sí mismo y permanezca tan libre como antes". Tal es el problema fundamental cuya solución da el Contrato social.

Las cláusulas de este contrato están de tal suerte determinadas por la naturaleza del acto, que la menor modificación las haría inútiles y sin efecto; de manera, que, aunque no hayan sido jamás formalmente enunciadas, son en todas partes las mismas y han sido en todas partes tácitamente reconocidas y admitidas, hasta tanto que, violado el pacto social, cada cual recobra sus primitivos derechos y recupera su libertad natural, al perder la convencional por la cual había renunciado a la primera.[...] Este acto de asociación convierte al instante a la persona particular de cada contratante, en un cuerpo normal y colectivo, compuesto de tantos miembros como votos tiene la asamblea, la cual recibe de este mismo acto su unidad, su yo común, su vida y su voluntad. La persona pública que se constituye así, por la unión de todas las demás, tomaba en otro tiempo el nombre de ciudad y hoy el de república o cuerpo político, el cual es denominado Estado cuando es activo, Potencia en comparación con sus semejantes. En cuanto a los asociados, éstos toman colectivamente el nombre de pueblo y particularmente el de ciudadanos como partícipes de la autoridad soberana, y súbditos por estar sometidos a las leyes del Estado.

Pero estos términos se confunden a menudo, siendo tomados el uno por el otro; basta saber distinguirlos cuando son empleados con toda precisión”.

CAPÍTULO VII DEL SOBERANO

“Despréndese de esta fórmula que el acto de asociación implica un compromiso recíproco del público con los particulares y que cada individuo, contratando, por decirlo así, consigo mismo, se halla obligado bajo una doble relación, a saber: como miembro del soberano para con los particulares y como miembro del Estado para con el soberano”

Texto 6: Emmanuel Joseph Sieyès, Los manuscritos de Sieyès. 1773-1799 y 1770-1815

En el Estado social todo es representación. Se la encuentra por doquier, tanto en el orden privado como en el orden público; es la madre de la industria productiva y comercial, y también de los progresos liberales y políticos. Más aún, se confunde con la esencia misma de la vida social [...] Los amigos del pueblo [...] en su crasa ignorancia, creían que el sistema representativo era incompatible con la democracia, como si un edificio pudiera ser incompatible con su base natural [...] El pueblo no debe delegar más poderes que los que no puede ejercer por sí mismo. A este supuesto principio se le vincula la salvaguardia de la libertad.

Texto 7: Weber, M., La política como vocación (1919)

“Estado es aquella comunidad humana que, dentro de un determinado territorio (el territorio es un elemento distintivo), reclama (con éxito) para sí el monopolio de la violencia física legítima. Lo distintivo de nuestro tiempo es que a todas las demás asociaciones e individuos sólo se les concede el derecho a la violencia física en la medida en que el Estado lo permite. El Estado es la única fuente del derecho a la violencia”.

Texto 8: Hauriou, A., Derecho Constitucional e instituciones políticas (1971)

"El Estado se define como una agrupación humana fijada en un territorio determinado en que existe un orden social, político y jurídico orientado al bien común, establecido y mantenido por una autoridad dotada de poderes de coerción".

Texto 9: Jellinek, G., Teoría general del Estado (2000)

“Una corporación formada por un pueblo, dotada de un poder de origen originario y asentada en un determinado territorio”.

3) Construye tu propio concepto de estado, tomando en cuenta cada uno de los autores y tus propias apreciaciones.



Olivar College
Tercero Medio
Inglés
Profesora Yesenia Contreras C.

ENGLISH 3M (semana del 30 de marzo al 09 de abril)
Todos los contenidos deben estar escritos en tu cuaderno para su revisión.

Actividad 1:

- Registra los contenidos de la página 18 de tu libro “Language in use”.
- Realiza estos ejercicios del Reported Speech en tu cuaderno.
- Reportar lo que alguien ha dicho, usa los verbos en pasado.

Ejemplo: She said: “I live in New York”.

She said: “She lived in New York”.

1. “She meets her boyfriend at the cinema every Friday night”

He said _____

2. “We don’t travel much”

She said _____

3. “John doesn’t live in Japan anymore”

She said _____

4. “They work in Hong Kong”

She told me _____

5. “I have to work until seven or eight pm every night”

She said _____

6. “I don’t want to go to the theatre next weekend”

She said _____

7. “We like working in Paris”

She said _____

8. “She doesn’t have enough time to do everything”

She said _____

Reportar lo que alguien ha dicho, usa los verbos en pasado perfecto (HAD + VERBO EN PARTICIPIO)

Ejemplo: She said: “I lived in New York”.

She said: She had lived in New York”.

1. “I went to the cinema yesterday.”

She said _____

2. “Jane left the party early.”

She told me _____

3. “I didn’t go out at the weekend.”

She said _____

4. “He didn’t like chocolate as a child.”

She said _____

5. “They visited Japan.”

She said _____

6. “She didn’t buy the dress.”

He told me _____

7. “I travelled through India and Pakistan.”

She told me _____

8. “He met his girlfriend in a café.”

She said _____

Actividad 2:

- **Usa tu WORK BOOK y realiza las siguientes actividades:**
 - a. Actividad n° 2 de la página 4 “Opinion essay”. Escribe un pequeño ensayo de opinión en tu cuaderno sobre la frase dada. Sigue estos pasos:
 - Title: un pequeño título sobre el tema.
 - Overview: tu punto de vista con respecto al tema.
 - Reasons: razones de tu punto de vista, usa expresiones como: firstly, next, finally, etc.
 - Conclusión: resume lo que has mencionado anteriormente.
 - b. Registra el contenido de la página 23 en tu cuaderno “ALTHOUGH AND THEREFORE” haz la actividad n°1 de la misma página en tu cuaderno.
 - c. Lee las páginas 26 y 27 de tu libro sobre cómo escribir una carta de postulación a un trabajo. Realiza la actividad de la página 28 de tu libro en tu cuaderno. Acá debes ordenar la carta de postulación a un trabajo.
 - d. Realiza las actividades n°1 y 2 de tu WORK BOOK en tu cuaderno (coloca las respuestas solamente) página 6.



Olivar College
Tercero Medio
Ciencias
Profesora M. Cristina Valenzuela

GUÍA DE APRENDIZAJE

Dietas vegetarianas o veganas: ¿Algunos riesgos?

NOMBRE DEL ALUMNO:

OBJETIVO DE APRENDIZAJE: Dar a conocer a la comunidad los riesgos asociados a la falta de algunos nutrientes en las dietas vegana y vegetarianas para adolescentes y niños.

INSTRUCCIONES:

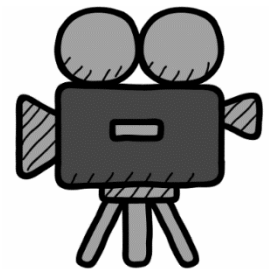
- Para desarrollar esta actividad deberás utilizar tu texto de biología y si no los tienes en tu poder, tienes que acceder al link https://gmanriquez.files.wordpress.com/2018/03/biosm18g2m_1.pdf , donde encontrarás el texto digital. Cuidado es un texto borrador que no tiene todos los códigos para investigar.
- Debes ingresar a www.codigos-educativos.cl para acceder a los contenidos, una vez en la página te pedirá los códigos, los cuales debes escribir para poder acceder a la información.

MANOS A LA OBRA

Esta actividad será evaluada una vez volvamos a clases y consta de dos partes

PARTE 1:

- Leer pág. 22 del texto, seguir las instrucciones que ahí aparecen. Lo más importante es partir investigando la pregunta realizada ¿qué son los nutrientes? ¿cuáles son las principales funciones de cada tipo de nutrientes?
- La actividad viene destinada a hacerla en grupos pero tú lo harás de manera individual.
- Se revisará en tu cuaderno el desarrollo de la pág 250 y el guion de tu video (actividad con nota coeficiente 1)



PARTE 2:

- Desarrollar pág. 23 del texto
- Grabar video según la organización y guion que tú diseñaste. (nota coef 1)
- En el video incorporar el análisis y reflexión que parece en la página 23.
- Para la presentación del video seguir las instrucciones que aparecen en la pág. 23

RUBRICA PARA EVALUAR UN VIDEO

NOMBRE:

FECHA:

CRITERIO	SOBRESALIENTE 4 PUNTOS	NOTABLE 3 PUNTOS	APROVADO 2 PUNTOS	INSUFICIENTE 1 PUNTO	PUNTAJE LOGRADO
FORMATO	Respeto el formato requerido (informativo) y tiene al menos 4 secciones/temas diferentes de la misma duración y calidad.	Respeto el formato requerido (informativo) y tiene al menos 4 secciones/temas diferentes pero con diferente duración y/o calidad.	No respeta el formato requerido (informativo) pero tiene al menos 4 secciones/temas diferentes.	No respeta el formato requerido (informativo) y no tiene al menos 4 secciones/temas diferentes	
CONTENIDO	Cubre los temas en profundidad con detalles y ejemplos. El conocimiento del tema es excelente.	Incluye conocimiento básico sobre el tema. El contenido es bueno	Incluye información esencial sobre el tema, pero tiene 1-2 errores en los hechos.	El contenido es mínimo y tiene varios errores en los hechos.	
PROFUNDIDAD Y CLARIDAD DE LOS CONTENIDOS TEÓRICOS	El trabajo demuestra que el alumno domina los contenidos teóricos del tema en profundidad. Los conceptos se expresan con claridad	El trabajo demuestra que el alumno domina los contenidos teóricos del tema en profundidad pero hay cierta confusión en algunos.	El trabajo demuestra cierto dominio de los contenidos teóricos del tema. Hay algunos conceptos que no se expresan con claridad	El trabajo no demuestra un dominio suficiente de los contenidos teóricos del tema, pues estos se tratan de manera superficial. Hay bastantes conceptos que no se expresan con claridad	
CREATIVIDAD	Se ha enfocado la actividad desde un punto de vista muy original y creativo (variedad de planos, escenario adecuado, originalidad en la presentación y explicación del tema, uso de materiales que ayudan a la explicación...)	El enfoque es de la actividad es original y creativo	El enfoque es relativamente original o creativo	El enfoque es poco original o creativo	
USO DEL LENGUAJE	No hay faltas de ortografía ni errores gramaticales, ya sea en material de apoyo o en el lenguaje utilizado. El mensaje es claro.	Tres o menos faltas de ortografía en el material de apoyo. El mensaje es claro	Cuatro errores de ortografía en el material de apoyo. A veces el mensaje es confuso.	Más de cuatro errores de ortografía en el material de apoyo. No se entiende el mensaje.	
GRABACIÓN Y EDICIÓN DEL VIDEO. CALIDAD	La calidad del vídeo fue excelente en todas sus partes. El resultado es interesante	La calidad fue excelente en la mayor parte del vídeo. A veces el vídeo es algo lento o poco interesante.	La calidad no es muy buena, pero el resultado es interesante.	La calidad del vídeo y el resultado no son muy buenos.	
TEMPORALIZACION	El alumno entrega el video en el plazo establecido	El alumno entrega el video un día después del plazo establecido	El alumno entrega el video con 2 días después del plazo establecido	El alumno entrega el video con más de dos días del plazo establecido	

Puntaje ideal 28 puntos	Puntaje obtenido	Nota
----------------------------	------------------	------



Olivar College
Tercero Medio.
Educ. Física
Profesor Alexis Aránguiz.

Guía de Trabajo 2

Objetivo de Aprendizaje: Ejecutar actividades para el desarrollo de la resistencia y la fuerza muscular.

Busca un espacio cómodo, con música a tu gusto y coloca una frazada o colchoneta para cuando vayas al suelo.

Vamos a realizar una ejecución de hiit, recuerda que hay poco tiempo de descanso hay que respetarlo, puedo disminuir la cantidad de repeticiones o la intensidad del ejercicio para lograr recuperarme entre ejercicios



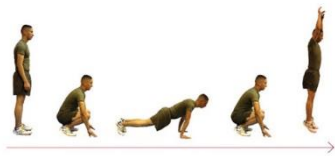
30 segundos de Sentadilla o Squad.



20 segundos de skipping en el lugar.



20 segundos Squad Jump.



20 segundos de BURPEES

Primer hiit listo, descansa por 3 minutos y repite 2 veces más.



Sentadilla Sumo, la diferencia es que se desplazan las punta de los pies hacia afuera, 30 segundos de ejecución.



Sentadilla lateral, 8 ejecuciones por cada costado.



Estocadas frontales, 5 a 10 repeticiones por cada pierna



Trabajo abdominal, en posición de plancha 30 segundos.

Segundo hiit listo, descansa 3 minutos y repite 2 veces.

Buena suerte, recuerda colocar la música que más te motive e hidrátate muy bien antes, durante y después.

Rutina idealmente a ejecutar 3 veces por semana.

Guía de Trabajo 3

Objetivo de Aprendizaje: Ejecutar actividades para el desarrollo de la resistencia y la fuerza muscular.



Complete cada circuito 3 veces antes de pasar al siguiente circuito

CIRCUITO 1

 **:30** Zancadas alternas

 **:30** Tabla plegada

 Descansa

CIRCUITO 2

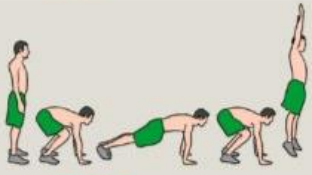
 **:30** Flexiones en pica

 **:30** Escalador de montaña

 Descansa

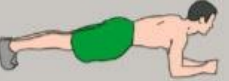
CIRCUITO 3

 **:30** Flexiones diamante

 **:30** Burpees

 Descansa

CIRCUITO 4

 **:30** Tabla abdominal

 **:30** Tabla lateral izquierda y derecha

Tutorial flexiones en pica https://www.youtube.com/watch?v=y9OA_Vo27NE

Tutorial escalador de montaña https://www.youtube.com/watch?v=ID_gfTofg4A

Intenta completar ambas rutinas HIIT, recuerda que debes realizar actividades, por lo menos 3 veces por semana.

Recuerda que la música motiva mucho!!!

Tus Estiramientos Imprescindibles

No necesitas más que 10 minutos para devolverle a tus músculos el tono que tenían antes de correr. Vas a evitar lesiones y progresarás más rápido como corredor. Te damos 18 estiramientos ideales para corredores. Puedes hacerlos todos de una vez o bien la mitad un día y la otra mitad otro.

✶ Haz los estiramientos siempre después de correr, con la musculatura caliente. Si los haces antes podrías lesionarte.



1 Gemelos.
Atrasa una pierna y adelanta la cadera.



2 Sóleos.
Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar cierta tensión en la pantorrilla.



3 Isquiotibiales.
Es importante que mantengas una ligera flexión de rodillas. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas.



4 Peroneo lateral.
Aproxima una pierna a tu pecho, basculando el pie con la ayuda de tus manos para inclinar la planta hacia ti.



5 Cuádriceps. No te olvides de cambiar de pierna. Para acentuar el estiramiento echa hacia atrás la espalda.



6 Isquiotibiales. Como son los motores principales de la carrera harás varios ejercicios para estirarlos.



7 Aductores e isquiotibiales. Avanza el tronco adelante con las piernas separadas, sin doblar la espalda.



8 Aductores. Si no notas tensión puedes ayudarte con los codos empujando los muslos abajo.



9 Extensores de la cabeza. Los músculos de la nuca trabajan durante la carrera y poca gente los estira. Con este movimiento podrás relajarlos.



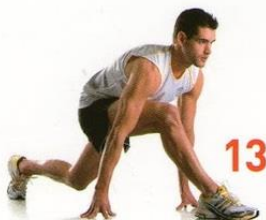
10 Espalda. Tira de brazos y pierna en dirección opuesta para elongar la espalda todo lo que puedas.



11 Glúteo medio. Este movimiento estira el piramidal, en el centro de los glúteos.



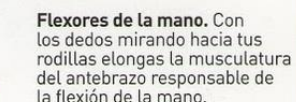
12 Tibial anterior. Esta posición te permite elongar la musculatura de la parte anterior de la pierna, el tibial anterior.



13 Psoas iliaco. Un músculo que se acorta con facilidad en corredores. El acortamiento puede originar dolores lumbares. No te olvides nunca de este ejercicio en el que has de sentir la tensión en la parte alta del muslo atrasado.



14 Ingles. Siéntate en cuclillas sin que los talones se despeguen del suelo.



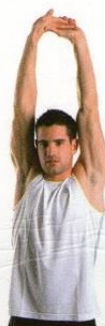
15 Flexores de la mano. Con los dedos mirando hacia tus rodillas elongas la musculatura del antebrazo responsable de la flexión de la mano.



16 Pectorales. Con el peso de tu cuerpo lleva un brazo atrás y recuerda cambiar de lado a continuación.

Hombros. Estira los brazos arriba, con las manos enlazadas

17



18

Tríceps. Lleva atrás y abajo el codo usando como ayuda el brazo contrario.



adidas



Olivar College
Tercero medio
Música
Profesor Marcelo Galaz

Guía de trabajo 3°- 4° MEDIO MÚSICA - MARZO 2020

Nombre: _____ Curso: _____

Objetivo: Reconocer las notas musicales y sus respectivas escalas naturales en un pentagrama.

La escala musical

“Conjunto de notas o sonidos ordenados en forma ascendente y/o descendente, uno a uno en posiciones específicas, llamadas grados”.

La escala musical de Do ascendente con sus grados.



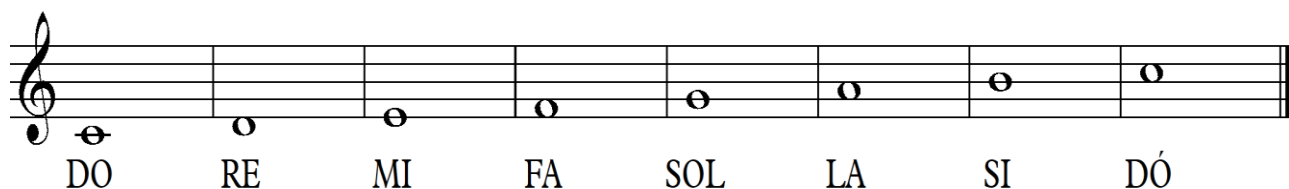
Actividad: Construir escalas musicales a partir de la escala de DO. (ejemplo)

Instrucciones:

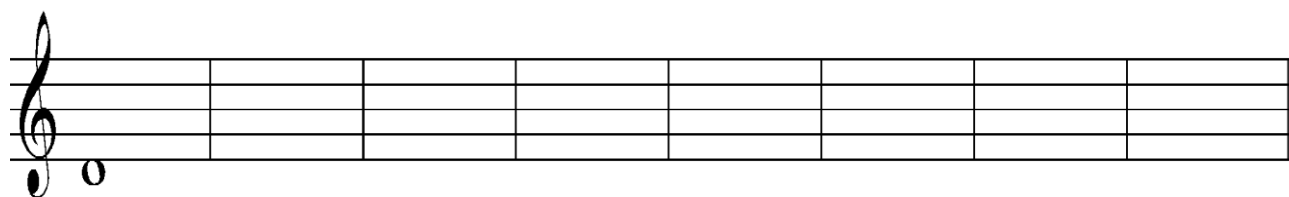
I-Completa las notas que corresponden según su escala ascendente.

II- Dibuja y pinta cada nota de una escala a la que corresponda.

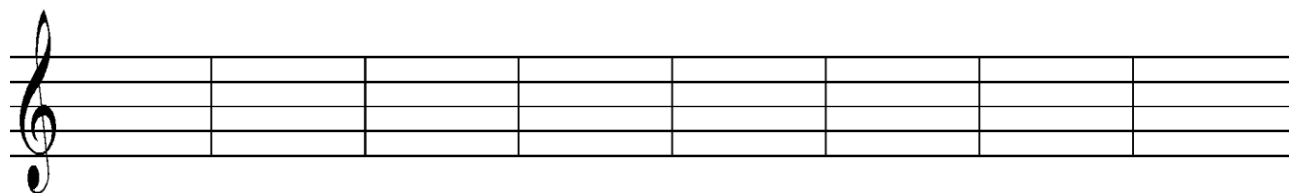
II-Escribe su nombre según su altura a la que corresponda en su escala.



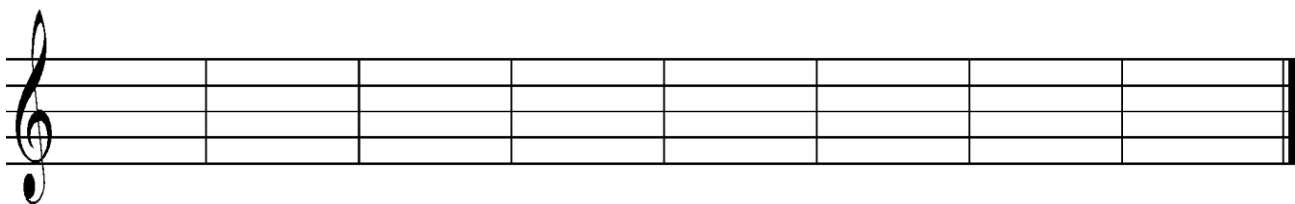
A) Escala de RE:



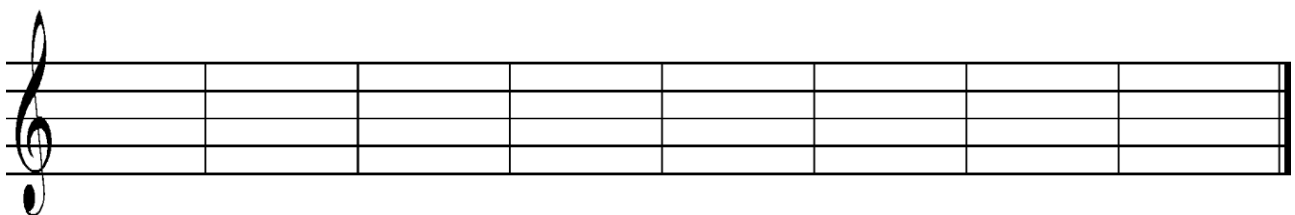
B Escala de MI:



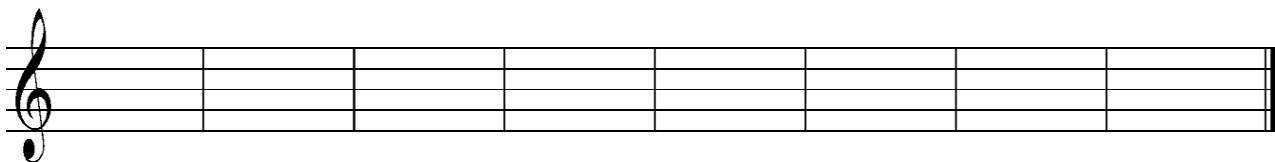
C) Escala de FA:



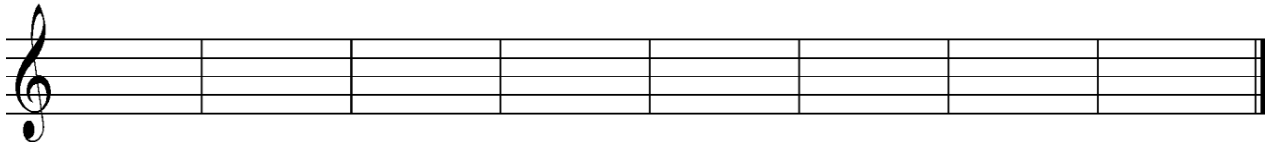
D) Escala de SOL:



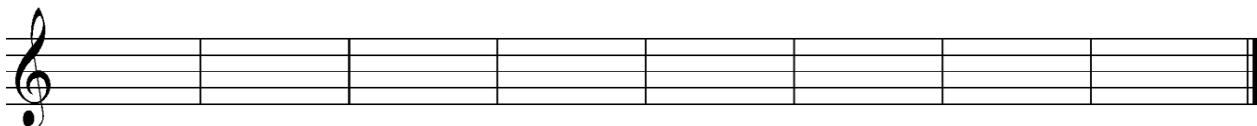
E) Escala de LA:



F) Escala de Si:



G) Escala de Do´ (agudo)



Pregunta: - ¿Cuál de las escalas te ha costado más en construir? - ¿por qué?

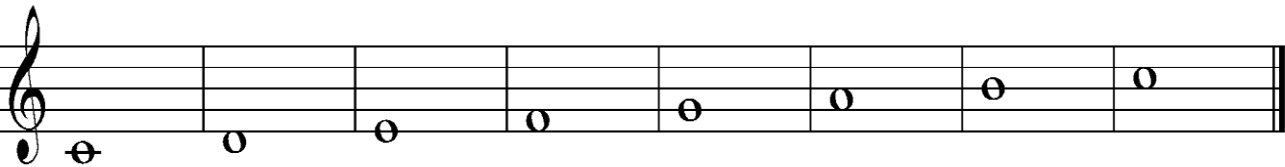
Nombre: _____

Curso: _____

Objetivo: Aprender las notas y figuras musicales en el pentagrama.

Las NOTAS MUSICALES Y FIGURAS MUSICALES.
Se utilizan en la notación musical para representar la altura en el pentagrama y las figuras musicales dan duración relativa de un sonido, cuya figura puede ser redonda, blanca, negra, corchea. etc.

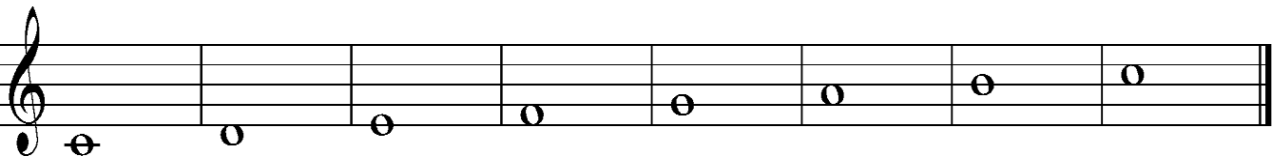
La escala musical de Do – Observa bien la escala y su ubicación de cada nota el en el pentagrama.



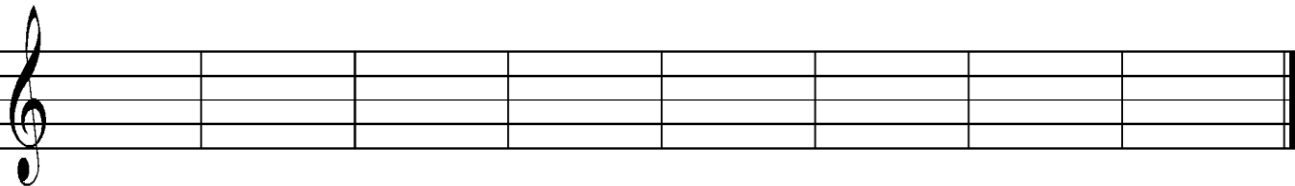
DO RE MI FA SOL LA SI DO

Instrucciones:

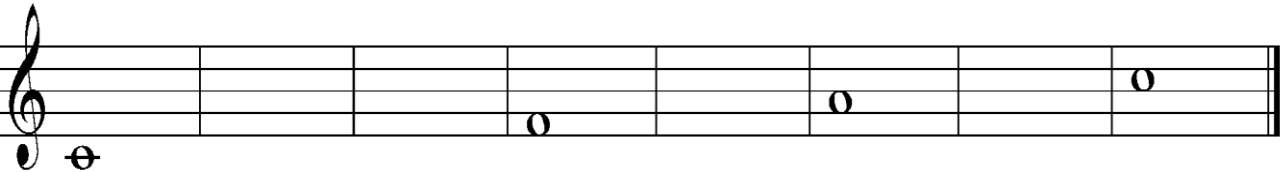
I- Dibuja y colorea cada nota de una escala a la que corresponda.

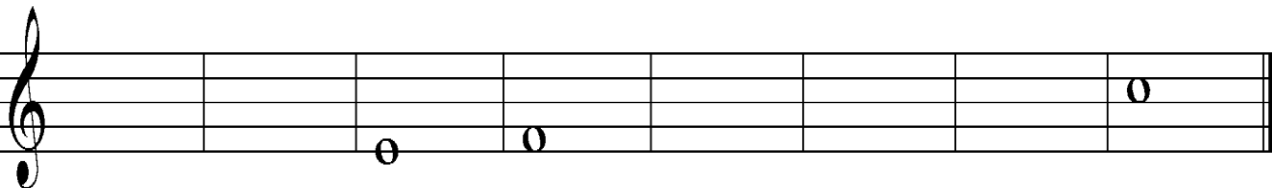


II -Dibuja ahora la escala de Do igual que la escala de arriba

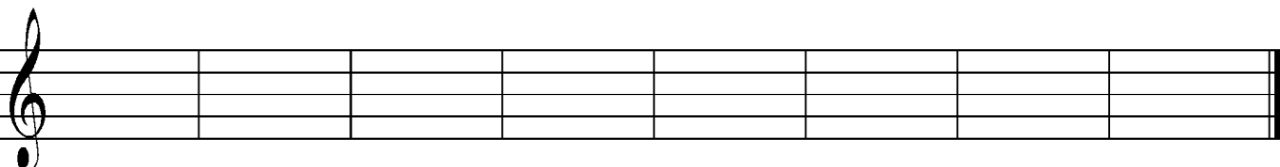


III – Completa la nota que falta en el pentagrama.

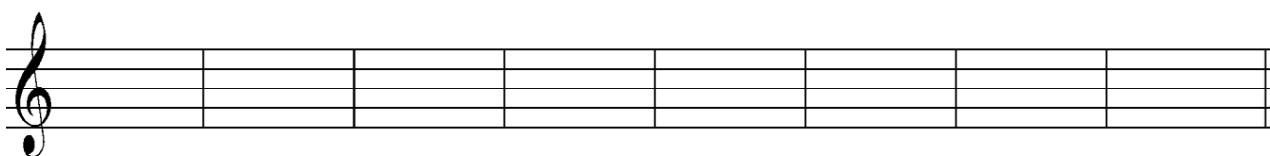




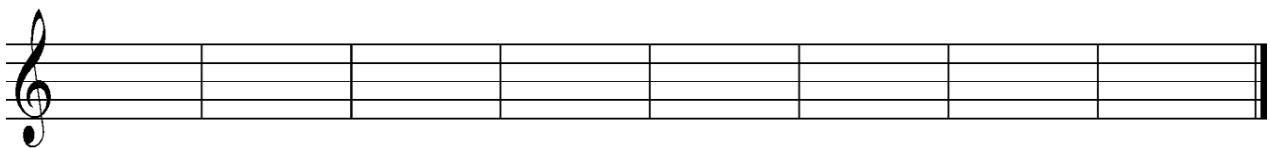
IV-Dibujar la nota en redonda que se pide en el pentagrama.



Fa Do Sol Re La Mi Si Do



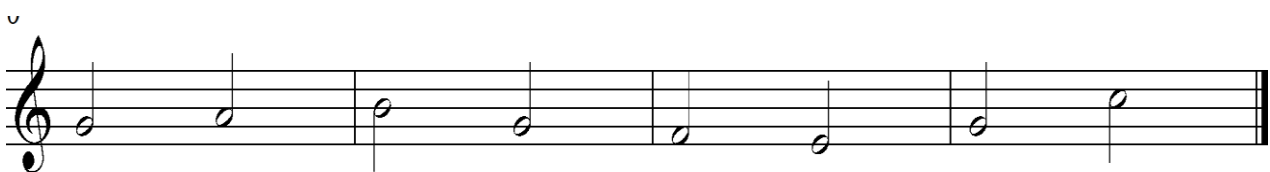
Si Sol Do Mi Do' Fa Re Fa



Mi Sol Do'' Fa Si La Sol Re

V- Las notas musicales estarán escritas en figuras de blanca, en negras y corcheas.

V-1 Nombra y escribe las notas que se presentan en el pentagrama en blancas.



V-2 Nombra y escribe las notas que se presentan en el pentagrama en negras.



V-3 Nombra y escribe las notas que se presentan en el pentagrama en corcheas -solea.





Olivar College
Orientación
Tercer año medio
Miss Gloria Freire S.

Actividad 1

Objetivo de aprendizaje:

Promover que los estudiantes hagan sus propias campañas de comunicación para prevenir y actuar contra el coronavirus

Lee con mucha atención: El mundo está enfrentando una pandemia, “coronavirus”, que está diezmando a la población. Se han realizado muchas campañas de prevención y, obviamente, de medidas ante un contagio. Cada persona vive en contextos diferentes. Nosotros como comunidad educativa compartimos un espacio y debemos juntos enfrentar esta situación.

- ¿Cómo si estamos distanciados físicamente?

Realizando nuestra propia campaña (afiche) lo que contribuirá a empoderarnos para ejercer una ciudadanía más activa y a actuar con el ejemplo. Debes pensar en la vuelta a clases y qué medidas podríamos adoptar como colegio.

Aquí va un ejemplo de Afiche

Recomendaciones generales para protegerse y prevenir el contagio:

	Lavado frecuente de manos e higiene personal.		Al estornudar o toser cubrir boca y nariz con antebrazo o pañuelos desechables.
	Evitar llevarse las manos a la cara (ojos, nariz, boca).		Evitar el contacto directo con cualquier persona que presente síntomas de enfermedades respiratorias, como tos y estornudos.
	Reemplazar el saludo de mano/ beso por uno verbal.		Evitar concurrir a centros de salud u hospitales en casos innecesarios.
	Mantener distancia mínima de 1 metro con cualquier persona que tosa o estornude.		Vacunarse contra la influenza , sobre todo si perteneces a los grupos de riesgo definidos por la autoridad sanitaria.
	Limpieza y desinfección frecuente del entorno.	Para más información llama a: Salud Responde (MINSAL) 600 360 7777 o ACHS CENTER 600 600 22 47	

Consejos:

Para crear un buen afiche debes tener en cuenta lo siguiente:

- A quién va destinado el afiche y qué se va a informar.
- Ten claro el mensaje que vas a dar y piensa cómo el texto verbal se puede apoyar con imágenes.
- Realiza primero un boceto
- Aunque es bueno ocupar diferentes tipos de letra (fuentes) y colores distintos, haz que guarden una coherencia. Ocupa colores similares o colores que combinen y no más de dos tipos de letras diferentes.

¡A trabajar!

Pauta de autoevaluación

CRITERIOS	SI	NO
Cumplí con las indicaciones de lo que se solicita		
El afiche se encuentra ordenado y limpio		
Utilicé el tiempo de manera adecuada para realizar el trabajo		
El afiche consta de un mensaje adecuado y creativo que sea fácil de captar por toda la comunidad escolar		
El afiche es atractivo		
Actué de manera responsable y comprometida en el desarrollo de esta tarea		

Nota: Debes aprender a ser crítico y veraz contigo mismo y los demás. Esta es una buena oportunidad. Autoevalúate con sinceridad

