



# PLAN DE APRENDIZAJE XIV

Del 19 al 30 de octubre 2020

## 4° Medio

**¡HOLA!**



Miss María Cristina Valenzuela

**Profesora Jefe**

[ciencias.olivarcollege@gmail.com](mailto:ciencias.olivarcollege@gmail.com)

+56 939552868

“Consolidar nuestra misión educativa, respetando las diferencias y potenciando aprendizajes, habilidades y talentos con prácticas de mejoramiento que conducen a desempeños de calidad”

Objetivo Institucional 2019 - 2020

# SALUDO INICIAL

Querida/o estudiante:

Esperamos te encuentres muy bien. En este plan se rendirán las evaluaciones formativas de la Fase 2. Esperamos, un esfuerzo más de parte de ustedes y que les vaya muy bien.

- Las evaluaciones estarán en la página durante todo el día, por lo tanto tendrán bastante tiempo.
- Contaremos con un día completo para las evaluaciones rezagadas.

Queridos alumnos, deben aprovechar esta oportunidad única, de trabajo en casa, para regularizar sus notas. Solo así podrán mejorar y estar sincronizados con lo que se ha trabajado en esta fase 2

El viernes 30 de octubre tendremos nuestra Reunión Zoom de curso. Recordarles que es a las 13:15 hrs. La asistencia es obligatoria, porque es nuestra oportunidad de conversar y aclarar dudas.

Te invitamos a emprender el vuelo con tus sueños!!!

## INSTRUCCIONES GENERALES PARA DESARROLLAR ACTIVIDADES PENDIENTES

1. Lee atentamente las instrucciones de tus profesores, si no te queda claro, pregúntanos!!
2. Al finalizar cada actividad, **envíala a los profesores que corresponda** a través de su **correo electrónico**. También puedes usar whatsAapp con los profesores que tienen número asociado.

## CONTACTOS PROFESORES

			
<b>Míster Guillermo Pavez</b> Profesor de Matemática <a href="mailto:matematica.olivarcollege@gmail.com">matematica.olivarcollege@gmail.com</a>	<b>Miss Alejandra Gallardo</b> Profesora Modulo Matemática <a href="mailto:transicionmatematica@gmail.com">transicionmatematica@gmail.com</a>	<b>Miss M° Cristina Valenzuela</b> Profesora de Ciencias <a href="mailto:ciencias.olivarcollege@gmail.com">ciencias.olivarcollege@gmail.com</a> +56 939552868	<b>Míster José M. Segura</b> Profesor de Historia <a href="mailto:historia.olivarcollege@gmail.com">historia.olivarcollege@gmail.com</a>
			
<b>Miss Yessenia Contreras</b> Profesora de Inglés <a href="mailto:ingles.olivarcollege@gmail.com">ingles.olivarcollege@gmail.com</a>	<b>Míster Alexis Aránguiz</b> Profesor de Ed. Física <a href="mailto:edfisica.olivarcollege@gmail.com">edfisica.olivarcollege@gmail.com</a> +56 939519899	<b>Míster Marcelo Galaz</b> Profesor de Música <a href="mailto:arte.musica.tec.religion@gmail.com">arte.musica.tec.religion@gmail.com</a>	<b>Míster Marcelo Concha</b> Profesor de Filosofía <a href="mailto:historia.filosofia.college@gmail.com">historia.filosofia.college@gmail.com</a>

**EVALUACIONES  
FORMATIVAS**



**Ciencias: 20  
de Octubre**

**Inglés: 21  
de Octubre**

**Lenguaje: 22  
de Octubre**

**Historia: 26  
de octubre**

Lo haremos  
¡Muy Bien!

**Matemática:  
27 de octubre**

**Rezagados: 28 y  
29 de octubre**

**STOP**



# Consejos de Relajación

**1. Respira profundamente.** Al hacerlo, reduces la tensión y liberas estrés debido al aumento de la carga del oxígeno a tu cerebro. Prueba con 10 respiraciones profundas.



**2. Visualiza.** Una pequeña visualización te ayudará a recobrar tu centro. La 'imaginación guiada' de una imagen relajante o de la cual disfrute, por unos minutos, te ayudará a eliminar el 'ruido mental' y la tensión que pueden dominarte en ese momento. Es muy importante que te guste lo que imaginas y logres despegarte por unos minutos del caos que hay en ti en ese momento.



**5. Desconéctate del celular.** Obtendrás una sensación de calma y de menos urgencia, al saber que se puede funcionar sin él. Otra forma es colocarlo en silencio y verlo en el número de veces que uno decida al día. Empieza con 3 o 5 veces al día, tú mandas.



**4. Realiza cualquier tipo de Actividad Física.** La ejecución de cualquier actividad física tiene beneficios a nivel fisiológico y mental, en términos de relajación, la liberación de endorfinas, nos entrega un estado de bienestar y de equilibrio emocional.



**3. Cambia de entorno.** El uso ininterrumpido de las computadoras está vinculado al estrés, la pérdida de sueño y la depresión, en mujeres, como han encontrado en un estudio de la Universidad de Gotemburgo en Suecia. En la oficina, aléjate unos minutos de la pantalla, camina y repita esta acción varias veces al día.



**6. Escucha música.** Posiblemente una de las tácticas más conocidas. Puede que no a todos les guste la música, pero se trata de lidiar con el estrés y la música tiene un efecto calmante, baja las pulsaciones, la presión arterial e incluso las hormonas del estrés como lo han demostrado numerosos estudios.



**7. Realiza una relajación progresiva de los músculos.** Comienza desde tus pies y visualiza cada parte de tu cuerpo y como éstas van liberando tensiones. Sube progresivamente hasta la cabeza. Imagina que tus músculos están anudados y se van liberando. La sensación final es realmente relajante. Es una técnica que se usa también para la ansiedad y la depresión.



**8. Practica Yoga.** El yoga es una práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente. Esta práctica utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general. El yoga se desarrolló como una práctica espiritual hace miles de años. Hoy en día la mayoría de las personas en occidente hace yoga como ejercicio y para reducir el estrés.



**Miss Natalia Vergara nos traerá una nueva sesión de Yoga, revisa nuestra pagina [www.olivarcollege.com](http://www.olivarcollege.com)**



Cada vez queda menos para el término de este difícil y especial año 2020. No te compliques, que las situaciones que se presentan en la vida no hagan detenerte, pues la vida es cíclica y próximamente volveremos a una realidad que a todos nos acomoda. Esta experiencia fue una oportunidad para conocer nuevas tecnologías, estrategias y formas de trabajo.

Te invitamos a que asumas el desafío de las pruebas formativas fase 2 con la mayor responsabilidad y seriedad posible para obtener el mayor logro posible!!!

Y si aún no envías reportes, todavía tenemos tiempo de comenzar!!!

Un Abrazo grande a la distancia!!!

Miss M<sup>o</sup>Cristina Valenzuela G.