



# PLAN DE APRENDIZAJE XIV

Del 19 al 30 de Octubre 2020

## 6° BÁSICO

¡HOLA!



Miss Marlene Sepúlveda S.

**Profesora Jefe**

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

+56939552867

“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 - 2022

# SALUDO INICIAL



## Querida/o estudiante:

Durante este tiempo nos hemos visto enfrentados a una nueva forma de estar comunicados... ¡Ha significado todo un desafío!

Hoy llegó el tiempo de una nueva etapa, en la que queremos conocer cuanto has podido aprender: "Los Controles Formativos"

**Tú tienes las capacidades y habilidades para realizar estos controles.... ¡¡¡Vamos, A dar lo mejor de ti!!!**

Aún puedes consultar a los profesores si tienes dudas...  
**ESCRIBENOS**

## INSTRUCCIONES GENERALES

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 WhatsApp con los profesores que tienen número asociado.

## CONTACTOS PROFESORES

<b>Miss Ángela Aranda</b> Profesora de Arte y Tec. <a href="mailto:arte.musica.tec.religion@gmail.com">arte.musica.tec.religion@gmail.com</a> +56 939519905	<b>Mister Nicolás Miranda</b> Profesor de Matemática <a href="mailto:matematica.olivarcollege@gmail.com">matematica.olivarcollege@gmail.com</a> +56939519900	<b>Mister Alexis Aránguiz</b> Profesor de Educación Física <a href="mailto:edfisica.olivarcollege@gmail.com">edfisica.olivarcollege@gmail.com</a> +56 939519899	<b>Mister José M. Segura</b> Profesor de Historia <a href="mailto:historia.filosofia.college@gmail.com">historia.filosofia.college@gmail.com</a>

<b>Miss Eliett Reyes</b> Profesor de Orientación <a href="mailto:arte.musica.tec.religion@gmail.com">arte.musica.tec.religion@gmail.com</a> +56 939519903	<b>Mis Adela Ramírez</b> Profesora de Ciencias <a href="mailto:ciencias.olivarcollege@gmail.com">ciencias.olivarcollege@gmail.com</a> +56 939552866	<b>Mister Carlos Gallardo</b> Profesor de Inglés <a href="mailto:ingles.olivarcollege@gmail.com">ingles.olivarcollege@gmail.com</a> +56 939552869

# INFORMACION IMPORTANTE



**Horario**  
De conexión  
08:00 a 23:00  
hrs



**Recuerda**  
✓ Concentración  
✓ Seriedad  
✓ Compromiso



**Necesitas**  
Computador, celular o  
tablet con acceso a  
Internet y un correo  
electrónico



Recuerda Si no  
pudiste conectarte  
el día solicitado.  
Debes hacerlo el  
28 y 29 de  
Octubre

**Activación Evaluación  
Formativa**  
Día y hora señalada  
[www.olivarcollege.com](http://www.olivarcollege.com)



## Calendario de Controles

*Important*



Lunes 19	Martes 20	Miércoles 21	Jueves 22	Viernes 23
Motivación Plan	Ciencias	Inglés	Lenguaje	<b>Tips Relajación</b>
Lunes 26	Martes 27	Miércoles 28	Jueves 29	Viernes 30
Historia	Matemática	Rezagados	Rezagados	<b>Zoom Day</b>

# TIPS PARA RELAJARTE



## Respira Profundamente

reduces la tensión y liberas estrés debido al aumento de la carga del oxígeno a tu cerebro. Prueba con 10 respiraciones profundas

**Visualiza.** Imagina una imagen relajante o de la cual disfrute, por unos minutos, te ayudará a eliminar el 'ruido mental' y la tensión que pueden dominarte. Es muy importante que te guste lo que imaginas y logres despegarse por unos minutos del caos que hay en ti en ese momento.

**Realiza cualquier tipo de 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.

**Desconéctate del celular.** Obtendrás una sensación de calma y de menos urgencia, al saber que se puede funcionar sin él.

**Escucha música.** La música tiene un efecto calmante, baja las pulsaciones, la presión arterial e incluso las hormonas del estrés como lo han demostrado numerosos estudios.

**Colócate agua fría.** mójate con agua fría las muñecas y detrás del lóbulo de las orejas. Por allí pasan arterias mayores por lo que al refrescar estas áreas, se contribuye a calmar el resto del cuerpo

**Colócate agua fría.** mójate con agua fría las muñecas y detrás del lóbulo de las orejas. Por allí pasan arterias mayores por lo que al refrescar estas áreas, se contribuye a calmar el resto del cuerpo

**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.

Recuerda visitar nuestra pagina [www.olivarcollege.com](http://www.olivarcollege.com)  
Miss Natalia nos entrega sesiones de YOGA, en todos los planes  
Míster Alexis nos entrega capsulas sobre VIDA SALUDABLE, todos los planes

