



PLAN DE ESTUDIO REMOTO II

OCTAVO BÁSICO 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

<p>escuchan los susurros de las serpientes rondando los roqueríos"</p> <p>PARA FINALIZAR 1. Céntrate en la última estrofa del poema La tierra:</p> <p>1.-Cuando muera, no llores, hijo: pecho a pecho ponte con ella, y si sujetas los alientos como que todo o nada fueras,</p> <p>2.- tú escucharás subir su brazo que me tenía y que me entrega,</p> <p>3.- y la madre que estaba rota tú la verás volver entera. Identifica en orden los sentidos a los cuales apelan las tres imágenes poéticas enumeradas y ennegrecidas que constituyen la hablante en esta estrofa:</p> <p>a. Visión-tacto-audición b. Gusto-audición-visión c. Tacto-audición-visión d. Visión-audición-gusto</p> <p>Recuerda que En general, las dos figuras literarias tienen como intención destacar la sonoridad en los poemas, puesto que ambas utilizan como recurso la repetición de sonidos y en este poema en específico entregan una sonoridad y ritmo particulares.</p>	<p>Tierra: Después de la lectura. www.ck12.org y en lugar de las vicuñas topar los novillos. ¡Regresa a tu Pachacamac, En-Vano-Venido, Indio loco, Indio que nace, pájaro perdido! Gabriela Mistral</p> <p>PARA FINALIZAR Te invitamos a reflexionar y responder en tu cuaderno 1. ¿qué elementos de la naturaleza están presentes en el poema? 2. ¿a qué sentidos apelan las imágenes poéticas que se construyen? 3. ¿según el poema cómo es la relación de esta comunidad con la naturaleza?</p> <p>Recuerda que El lenguaje figurado se presenta en los textos poéticos mediante la presencia de figuras literarias o retóricas como la anáfora y la aliteración. Las figuras retóricas crean imágenes poéticas que apelan a alguno o algunos de nuestros sentidos, ya sea: la vista, la audición, el tacto, el olfato o el gusto, con el fin de expresar alguna idea, pensamiento, sentimiento o emoción. Como pudimos aprender con el poema de Gabriela Mistral las imágenes poéticas trabajadas por la anáfora y la aliteración apelan principalmente a la audición resaltando la sonoridad del poema.</p>	<p>características de ella. 4. Ahora lee en tu texto las estrofas 4 y 5 del poema "La Tierra". 5. Escribe en tu cuaderno las marcas textuales que te permiten reconocer el objeto lírico. 6. Explica de qué se habla en cada estrofa. Escríbelo en tu cuaderno.</p> <p>Sabías que... El kultrun es el tambor mapuche, él representa en la cosmovisión mapuche la mitad del universo o del mundo en su forma semiesférica; en el parche se encuentran representados los cuatro puntos cardinales, que son los poderes omnipotentes de Ngnechen, dominador del universo, los cuales están representados por dos líneas a manera de cruz y sus extremos se ramifican en tres líneas más, representando las patas del choique (avestruz); dentro de los cuartos que quedan divididos por las líneas anteriormente descritas se dibujan las cuatro estaciones del año. Responde en tu cuaderno: ¿Qué relación existe entre el kultrún y el poema "La Tierra"? En este breve video puedes escuchar cómo suena y ver cómo se fabrica:</p>
<p>Observación: Completar en el cuaderno de la siguiente manera</p> <p>Clase N° _____</p> <p>Título de lectura:</p> <p>Subtítulo:</p> <p>Desarrollo interrogantes, con número de páginas trabajadas</p> <p>Anexar en tu cuaderno Reforzamiento conceptual</p>	<p style="text-align: center;">Clase N° 10</p> <p style="text-align: center;"><u>“Los entusiastas y efectivos</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Patch Adams Chilenos”</u></p> <p>Respuestas Pág. 44 y 45</p> <p>1....</p> <p>2...</p>	



PAUTA DE EVALUACION INDIVIDUAL

Subsector: Lenguaje y Comunicación

Nivel: NB6 Octavo Básico

Situación de Aprendizaje: Tríptico

Objetivo de Aprendizaje: Disfrutar de obras literarias a través de la lectura complementaria. Valoración del libro, como un medio Para explorar y conocer otros mundos y como medio de expresión personal. Sintetizar una unidad de información, evitando la redundancia y manteniendo las ideas claves, haciendo uso de la creatividad para plasmar los pensamientos derivados de un tema central, de una manera gráfica y dinámica.

Exigencia: 60 %

Indicadores		
CONOCIMIENTO/ PRODUCCION TEXTUAL		
Sigue formato		
Presenta Portada		
Presenta descripción Personaje Principal y personaje a elección		
Presenta estructura narrativa: inicio		
Presenta estructura narrativa: desarrollo		
Presenta estructura narrativa: desenlace		
Presenta acontecimientos relevantes		
Presenta técnica OREOS		
Argumentos relacionados con el libro		
Presenta análisis: ejemplifica Temas, valores, antivalores		
Redacción y Ortografía correcta		
Limpieza y orden		
Atractivo Visual		
Peso visual		
ACTITUDES/VALORES		
Se esmera por la calidad de su trabajo		
Cumple con su presentación a tiempo		
Demuestra originalidad en su presentación		
Trabaja en clases		
AUTOEVALUACIÓN		
Cumplí con criterios solicitados		
Dominé el contenido		
Me esmeré en mi trabajo		
Puntaje total		
Puntaje Obtenido		
Calificación		
3 puntos LOGRADO	2 puntos MEDIANAMENTE LOGRADO	1 punto POR LOGRAR
Observaciones		



PLAN DE TRABAJO MATEMATICAS OCTAVO BÁSICO

Estimados alumnos(as) la presente guía de trabajo está desarrollada para que refuerces en tu casa los contenidos de la unidad I “Números”.

Para poder ingresar debes seguir los siguientes pasos

Para ingresar al texto digital interactivo ingresar al sitio: <http://www.curriculumnacional.cl/textodigital> y pinchar la pestaña: “Ingresa a tu Techbook”o entrar directamente a <https://app.discoveryeducation.com/learn/signin>

Los estudiantes ingresan con username: estudiante_ RUN (Ejemplo: estudiante_22116904) El RUN es sin guion ni dígito verificador. password: discovery.

Semana del 30 de marzo al 03 de abril.

Para Comenzar el trabajo de esta semana debes entrar en la unidad I de tu texto digital, ver y desarrollar las actividades que se encuentran en el concepto 1.2

Semana del 06 de abril al 10 de abril.

Para Comenzar el trabajo de esta semana debes entrar en la unidad I de tu texto digital, ver y desarrollar las actividades que se encuentran en el concepto 1.3



PLAN DE TRABAJO RELIGION OCTAVO BÁSICO

Considerando los valores trabajados en la actividad anterior, respecto de generar una buena convivencia con quienes nos rodean, deberás crear un Cuento sobre la Buena Convivencia, dejando un mensaje positivo y valórico sobre este tema.

Deberás hacerlo en tu cuaderno y deberá ser de 2 planas y acompañado de un dibujo del tamaño de una página.



PLAN DE TRABAJO HISTORIA OCTAVO BÁSICO

Guía de Aprendizaje

Objetivo: Reconocer e identificar los viajes de exploración de los europeos. Reconocer conceptos de simultaneidad tiempo espacial entre españoles y portugueses.

Deben trabajar desde la página 38 hasta la 41 del libro del estudiante para revisar aspectos teórico-prácticos. La idea es que sinteticen los contenidos en sus cuadernos y desarrollen las actividades.

Clases (30 de Marzo al 03 de Abril)	Clases (06 al 09 de Abril)
Indicaciones <ol style="list-style-type: none">1. Proyectos de exploración y el arribo de los europeos a América.2. Leer y sintetizar información de las páginas 38 a la 41.3. Debes separar conceptos y definiciones (por ejemplo los conceptos de corto, mediano y larga duración), armando un mapa conceptual con esta información4. Regístralo en tu cuaderno.	Indicaciones <ol style="list-style-type: none">1. Viajes de exploración europeos.2. Realizar actividad de la página 41 (en el libro aparece que debes realizarla con un compañero, obviamente en esta ocasión lo realizaras solo(a)3. Registrar en tu cuaderno y reflexionar la conclusión. Simultaneidad entre el proyecto portugués y español.4. Recuerden observar arte, interpretar y leer.



PLAN DE TRABAJO TECNOLOGIA OCTAVO BÁSICO

OA: Identificar oportunidades o necesidades personales, grupales o locales que impliquen la creación de un producto tecnológico, reflexionando acerca de sus posibles aportes.

Actividad

I. Define los siguientes conceptos:

- | | | | |
|---------------|----------------|----------------|---------------------|
| 1. Problema. | 3. Solución. | 5. Adaptación. | 7. Sustentabilidad. |
| 2. Necesidad. | 4. Reparación. | 6. Mejora. | 8. Impacto. |

II. Planteamiento del problema - determinación de necesidad. Lee y responde en tu cuaderno.

Patrimonio y turismo

El patrimonio de un país es una construcción social que depende del valor que la comunidad le atribuye, en un momento histórico, a los bienes materiales e inmateriales que considera importantes de proteger y conservar para darse identidad y —al mismo tiempo— permitir su valoración por las futuras generaciones.

El patrimonio es resguardado en todo el mundo, y la variedad de patrimonios en un destino aumenta su atracción para las visitas. Por consiguiente, no se puede concebir el turismo de un país sin el patrimonio histórico-cultural: el rescate de las especies naturales autóctonas, nuestras etnias, personas y comunidades portadoras de tradición cultural local. Al mismo tiempo, el patrimonio no se puede conservar sin los recursos del turismo.

Chile, según un informe de SERNATUR (2014), es considerado un destino turístico prioritario para Norteamérica (Estados Unidos, Canadá y México), Sudamérica (Brasil, Argentina, Colombia y Perú), Europa (España, Alemania y Reino Unido) y países lejanos (Australia), y genera un significativo aporte de divisas a la economía del país, junto con un intercambio de experiencias interculturales que contribuyen a la sustentabilidad del turismo, basado en la reactivación, conservación y puesta en valor del patrimonio sociocultural del país.

Un tipo de turismo posible de potenciar, tanto en nuestro país como a nivel del mundo, es el turismo cultural (SERNATUR, 2014). Este concepto puede estudiarse por medio de la investigación, el desarrollo de productos y la puesta en escena del patrimonio como un ámbito de progreso. El propósito de este tipo de turismo es preservar lo que nos distingue y reconocer su valor, mediante la creatividad y la capacidad de gestionar y desarrollar los componentes del pasado, las tradiciones, la gastronomía y la artesanía, entre otras actividades relacionadas con el patrimonio.

Todo lo anterior hace necesaria una propuesta para el uso sustentable del patrimonio asociado al turismo cultural, el cual traería por defecto para la comunidad de que se trate la mejora en la calidad de vida de sus habitantes y de aquellos que la visitan.

1. ¿Cuál es la idea central?
2. ¿Cuáles las ideas secundarias?
3. ¿Qué es el patrimonio? ¿Por qué es importante?
4. ¿Qué datos estadísticos podemos encontrar en el texto?
5. ¿Cuáles son las palabras clave del texto?
6. Pensando en tu localidad, ¿cuáles rasgos del patrimonio te gustaría resaltar? ¿Cómo lo harías?
7. ¿Describe el problema y la necesidad?
8. ¿Cuáles son las causas para que se genere esta necesidad?
9. ¿Explica por qué esto es necesario o beneficioso para tu localidad?



PLAN DE TRABAJO ARTES OCTAVO BÁSICO

Clases Martes 31 de marzo y 07 d abril

O.A: Crear Bocetos de esculturas

Contenido: La Escultura es, junto con la arquitectura, la pintura y la música una de las denominadas Bellas Artes, por esa inherente finalidad que tienen de expresar la belleza y consiste en el arte de moldear el barro, tallar en piedra, maderas o cualquier otro material, figuras en volumen.

Escultura y sus principales características. La palabra escultura procede del latín sculpere, que quiere decir esculpir. En otras palabras, es el arte que involucra la acción de tallar, esculpir, moldear o cincelar algún material, con el objetivo de crear una figura con volumen

Las técnicas escultóricas son: esculpido, talla, repujado, moldeado, modelado. Se llama escultura al arte de modelar materiales en figuras de volumen. Este modelado se realiza mediante técnicas escultóricas variadas, adaptadas al material sobre el cual se trabaja.

Actividad

1. Imprimir o texto anterior. Leerlo y destacar aspectos relevantes.
2. En la croquera o cuaderno de dibujo crear 2 bocetos de escultura para ser tallado en un jabón de forma rectangular.
3. En la croquera o cuaderno de dibujo crear 2 bocetos de escultura para ser tallado en un jabón de forma ovalada.
4. Observa el ejemplo. **SOLO BOCETO**



PLAN DE TRABAJO FÍSICA OCTAVO BÁSICO

Actividades

UNIDAD 3 “LO ELECTRIZANTE Y CÁLIDO DE NUESTRAS VIDAS” (texto Ciencias Naturales)

Lección 5.

1. Leer páginas 92 a la 94
2. Realizar actividad práctica página 94
3. Copia las preguntas y respóndelas en tu cuaderno
4. Haz un resumen del video en tu cuaderno
<https://www.youtube.com/watch?v=ySYeSiAEpiY&t=2s> La rana Electra
5. Contestar en cuaderno todas las preguntas planteadas

2. Puedes consultar en Aprendo en línea Curriculum Nacional



PLAN DE TRABAJO QUÍMICA OCTAVO BÁSICO

UNIDAD 4 QUIMICA: Texto de octavo “A DESCUBRIR LO ELEMENTAL

NOMBRE/SÍMBOLO	SÍMBOLO/NOMBRE
H	
He	
Li	
Be	
B	
	Carbono
	Nitrógeno
	Oxígeno
	Flúor
	Neón

Actividades

1. Copie la tabla en su cuaderno y complétela sin mirar la tabla periódica.
2. Luego, corrija con un lápiz de otro color cuantos acierto tuvo.
3. Complete la siguiente tabla con el nombre del elemento químico o el símbolo químico según corresponda.

UNIDAD 4 “A DESCUBRIR LO ELEMENTAL” (texto)

1. Leer páginas 144 a la 150
2. Realiza la actividad propuesta en la página 146, copia las preguntas en tu cuaderno y luego responde
3. Haz un resumen y dibuja en tu cuaderno c/u de los modelos planteados
<https://www.youtube.com/watch?v=NZfPhwX2HPI>
4. Resumen de los principales modelos atómicos y el modelo atómico actual
5. Puedes consultar en Aprendo en línea Curriculum Nacional



PLAN DE TRABAJO BIOLOGÍA OCTAVO BÁSICO

GUÍA DE APRENDIZAJE N°3 Los organismos unicelulares y pluricelulares

Nombre:

Fecha:

Objetivo de aprendizaje: Diferenciar entre organismos unicelulares y pluricelulares

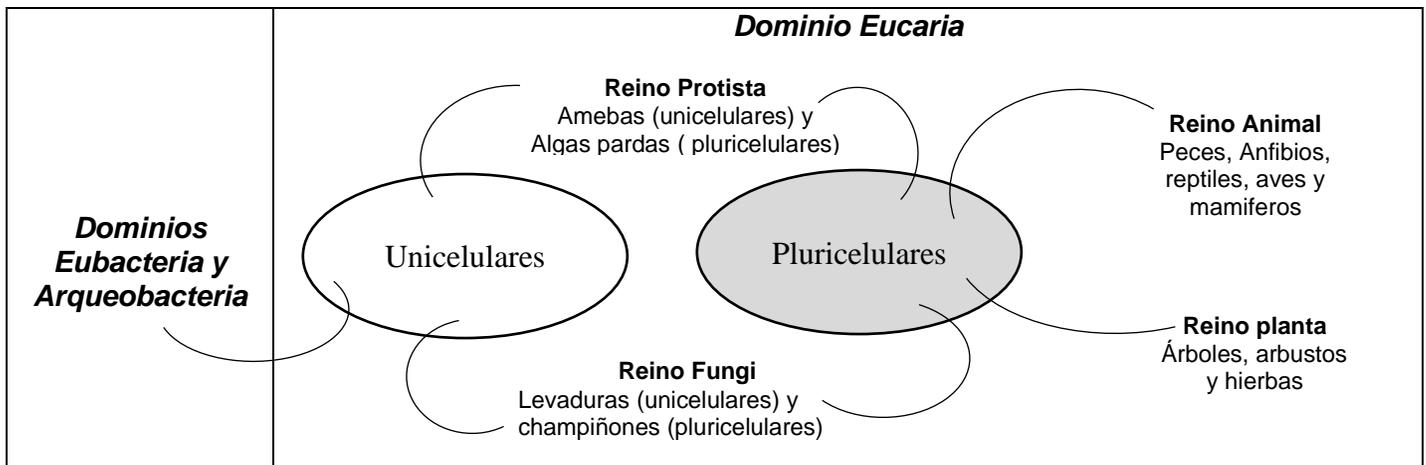
Instrucciones: Lee la siguiente guía y responde las actividades asociadas
Estas actividades serán revisadas y evaluadas una vez que volvamos a clases

LA CELULA COMO UNIDAD ESTRUCTURAL: PRIMER POSTULADO D ELA TEORIA CELULAR.

Ya sabemos que los organismos están constituidos por células. Cuando un organismo está formado por muchas células, como sucede con gran parte de los seres vivos, se les denomina **pluricelular**. Cuando está constituido por una sola célula, se denomina **unicelular**, en su mayoría visible solo a través del microscopio. Pero ampliaremos esta definición en cada caso:

- Los **organismos pluricelulares** están formadas por un conjunto de células organizadas producto de la **proliferación** de una primera célula o cigoto. Todas las células descendientes tienen la misma información genética, pero a pesar de ser todas iguales en un principio, pronto inician un **proceso de diferenciación** que define la función y estructura específica de cada célula y da origen a diferentes tipos celulares, por ejemplo las células musculares y nerviosas.
- Los **organismos unicelulares** se caracterizan porque todas sus actividades vitales son desarrolladas por una única célula. Al reproducirse, las dos células resultantes son independientes entre sí, pero en algunos casos se agrupan formando **colonia**. Aunque las células logran cierto grado de especialización, cumpliendo una función en la que las células logran cierto grado de especialización, cumpliendo una función específica dentro de ella y en conjunto con otras igualmente especializadas.

El siguiente esquema muestra algunos ejemplos de organismos unicelulares y pluricelulares de los distintos dominios existentes.



Actividad 1.- Compara.

Marca una X en el espacio correspondiente si las afirmaciones corresponden a los seres unicelulares o a los pluricelulares.

Afirmaciones	Seres unicelulares	Seres pluricelulares
a. Sus tipos celulares participan en tareas específicas.		
b. Son la inmensa mayoría de los seres vivos que habitan la Tierra,		
c. Habitan en todas partes y solo se pueden ver con microscopio.		
d. Sus células son especializadas y se organizan entre sí.		
e. Utilizan los nutrientes y oxígeno directamente del medio.		

Actividad 2.- Investiga y completa

En el siguiente cuadro debes dibujar y completar con las características de los organismos mencionados.

UNICELULARES			
EJEMPLO	REINO (indicar el reino al que pertenece)	CARACTERISTICAS (donde vive, comportamiento, etc.)	DIBUJO
PARAMECIO			
AMEBAS			

PLURICELULARES				
EJEMPLO	REINO (indicar el reino al que pertenece)	CARACTERISTICAS (donde vive, comportamiento, etc.)	DIBUJO	TIPOS DE CÉLULAS (dibuja los tipos de células mencionadas)
SER HUMANO				NEURONAS ADIPOCITOS ERITROCITOS (GLOBULOS ROJOS)



GUÍA DE APRENDIZAJE N°4 La célula: sus formas y tamaños

Nombre:

Fecha:

Objetivo de aprendizaje: identificar y representar diferentes formas celulares

Instrucciones: Lee la siguiente guía y responde las actividades asociadas. Estas actividades serán revisadas y evaluadas una vez que volvamos a clases. El modelo celular deberás presentarlo cuando se retomen las clases.

TODOS SOMOS DIFERENTES...HASTA LAS CELULAS

Como vimos anteriormente las células tienen la capacidad de diferenciarse o especializarse, y para ello no basta solo de tener mecanismos de funcionamiento interno que le permitan desarrollar su labor, sino que además deben tener una forma o morfología que les permita llevarla a cabo.

Si puedes ver el siguiente video para que entiendas mejor la diferenciación celular.

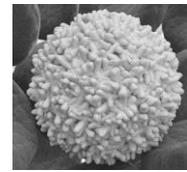
<https://www.youtube.com/watch?v=ZgKypSh7I-o>

a través de la microscopía, se han develado una gran diversidad de morfologías o formas celulares especializadas que son dependientes del ambiente en donde se encuentran y la función que desempeñan. Veamos algunos ejemplos:

FORMAS CELULARES

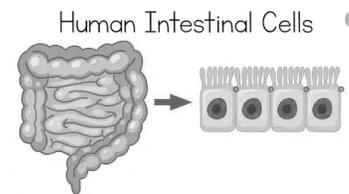
MORFOLOGÍAS ADAPTADAS AL TIPO DE AMBIENTE

La forma **esférica** es común en aquellas células que se encuentran en un ambiente líquido, ya que mejoran su desplazamiento. Ejemplos son los glóbulos blancos en la sangre y los huevos de animales acuáticos.



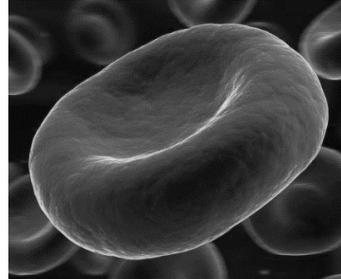
glóbulos blancos

La forma **poliédrica** es común en aquellas células que viven en vecindad con otras células, ya que optimizan de mejor manera los espacios. ¿Cómo lo hacen? Sus límites se aplanan. Por ejemplo, las células epiteliales.

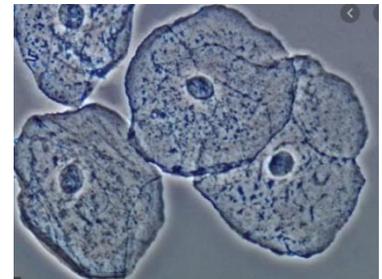


MORFOLOGÍAS ADAPTADAS SEGÚN LA FUNCIÓN

Los eritrocitos o glóbulos rojos tienen una forma de discos con ambas caras hundidas (son bicóncavos), esto facilita el transporte de oxígeno, ya que pueden hacerlo en mayor cantidad y trasladarse con facilidad por los vasos sanguíneos más pequeños, los capilares.



Glóbulo rojo



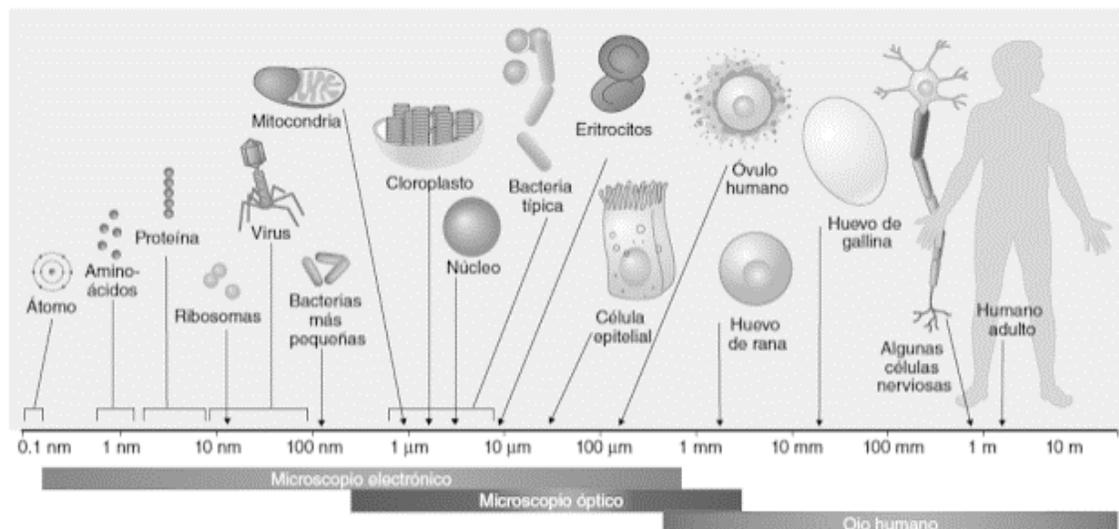
Células del epitelio de la mucosa bucal

Las células que revisten y protegen a los órganos tienen forma aplanada, como las células de la mucosa bucal.

TAMAÑOS CELULARES

La mayoría de las células solo pueden verse al microscopio; son las denominadas células microscópicas, ejemplos son los gametos, células reproductivas (ejemplo los espermios). Solo algunas pueden observarse a simple vista; llamadas células macroscópicas, ejemplo el óvulo de una avestruz al interior del huevo.

El tamaño celular también estará determinado por el ambiente y la función que cumplen las células. Por ejemplo: un eritrocito o glóbulo rojo será muy pequeño, ya que circula por vasos sanguíneos de diámetro muy reducido y a yema de huevo de avestruz será de gran tamaño, ya que almacena gran cantidad de nutrientes en su citoplasma.



Medidas	
1 metro	= 1000 milímetros (mm)
1 milímetro	= 1000 micrómetros (µm)
1 micrómetro	= 1000 nanómetros (nm)

Comparación de tamaños relativos entre algunas células y pequeños organismos

Comparación de tamaños relativos entre algunas células y pequeños organismos

ACTIVIDAD 1.- Construcción de modelos celulares (nota coeficiente 1)

Objetivo:

- Representar tridimensionalmente una forma de célula humana utilizando diversos materiales.
- Indicar el nombre de la célula investigada
- Mostrar mediante rútilos las partes u/ o estructuras de la célula que elegiste

Instrucciones:

1.- Debes elegir del siguiente listado un tipo de célula humana

- Neurona
- Adipocito
- Enterocito
- espermatozoide
- glóbulo blanco
- glóbulo rojo

2.- investigar sobre la célula que elegiste, observar su forma e identificar sus partes.

3.- Utilizar diferentes materiales (tú los eliges) para representar un modelo de la célula que elegiste, de forma tridimensional con un tamaño mínimo de 20 cm y un máximo de 30 cm.

4.- Se anexa la siguiente pauta de revisión del modelo celular

Criterios	Si	No
1.- Incluye el nombre del tipo de célula		
2.- Considera las partes u /o estructuras del tipo de célula elegido.		
3.- Utiliza un sistema de etiquetas o rútilos para indicar los nombre de partes y /o estructuras.		
4.- Cumple con los objetivos de la actividad		
5.- Es prolijo y detallista en su trabajo por lo que se observa limpieza y dedicación en la elaboración de este.		
6.- Su modelo presenta una base o soporte que permite observar a la célula completamente		
7.- Es responsable en la entrega de su trabajo, por lo que cumple con la fecha de presentación.		



PLAN DE TRABAJO ED. FÍSICA OCTAVO BÁSICO

Objetivo de Aprendizaje: Ejecutar actividad física, para el desarrollo de las cualidades físicas básicas.

Movilidad articular, baile continuo de tu música favorita por lo menos 5 minutos
 Squad o Sentadilla 4 series / 20 a 25 repeticiones / 20 a 30 seg. descanso entre series
 Flexo extensión de brazos decúbito abdominal (LAGARTIJAS) Puedes realizarlas con apoyo de rodillas si te complicas mucho. Recuerda que la flexión debe ser, a lo menos, 90°. 4 series / 10 a 15 repeticiones / 20 a 30 seg. descanso entre series
 Squad Jump 4 series / 10 a 15 repeticiones / 20 a 30 seg. Descanso entre series
 Skipping estatico, en el mismo lugar ejecutar skipping alternando durante 15 seg. / 4 series / 20 a 30 seg. De descanso.
 Estocadas alternadas 4 series / 10 a 15 repeticiones / 20 a 30 seg. descanso entre series.
 Ejercicio abdominal Core (con brazos extendidos) o con apoyo de codos 4 series / 20 a 30 seg. descanso entre series. Adjunto link de trabajo abdominal https://www.youtube.com/watch?v=NN2GsgHwTuM
Ejercicio Cardiovascular: Deberás realizar una actividad constante sin detenciones ni descanso, en la cual, te mantengas bailando, trotando, paseando al perro, caminando con tu familia, etc. por 20 minutos, en caso que se generen restricciones totales de desplazamientos, la actividad quedara acotada solo al baile.

Actividades ejecutables para 3 días de la semana elegidos con días de descanso intermitente



Plan de Trabajo 3

Asignatura: Educación Física y Salud

Nivel: 8vo básico

Profesor: Alexis Aránguiz

Objetivo de Aprendizaje: Ejecutar actividad física, para el desarrollo de las cualidades físicas básicas.

Movilidad articular, baile continuo de tu música favorita por lo menos 5 minutos



Squad o Sentadilla SUMO

- Colócate de pie
- Flexiona las rodillas hasta estar de cuclillas en el suelo, de puntillas
- Apoya las manos en el suelo un poco más separadas que la anchura de tus hombros
- Salta y lleva las piernas hacia atrás sin separar las manos del suelo
- Haz una flexo-extensión de brazos
- Salta y lleva las piernas hacia adelante sin separar las manos del suelo
- Levántate y salta verticalmente lo más alto que puedas

4 series / 20 a 25 repeticiones / 20 a 30 seg. descanso entre series



Flexo extensión de brazos decúbito abdominal (LAGARTIJAS) Puedes realizarlas con apoyo de rodillas si te complicas mucho. Recuerda que la flexión debe ser, a lo menos, 90°. 4 series / 10 a 15 repeticiones / 20 a 30 seg. descanso entre series



Burpees 4 series / 10 a 15 repeticiones / 20 a 30 seg. Descanso entre series



Skipping estatico, en el mismo lugar ejecutar skipping alternando durante 15 seg. / 4 series / 20 a 30 seg. De descanso.



Sentadilla lateral 4 series / 10 a 15 repeticiones / 20 a 30 seg. descanso entre series.



Ejercicio abdominal Core (con brazos extendidos) o con apoyo de codos 4 series / 20 a 30 seg. descanso entre series.

Adjunto link de trabajo abdominal <https://www.youtube.com/watch?v=NN2GsqHwTuM>

Ejercicio Cardiovascular: Deberás realizar una actividad constante sin detenciones ni descanso, en la cual, te mantengas bailando, trotando, paseando al perro, caminando con tu familia, etc. por 20 minutos, en caso que se generen restricciones totales de desplazamientos, la actividad quedara acotada solo al baile.



PLAN DE TRABAJO MUSICA OCTAVO BÁSICO

Objetivo: Reconocer y valorar diversas manifestaciones musicales, sus contextos, miradas y estilos, incorporando imágenes alusivas a cada una de ellas.

Actividad

- 1- Definir, describir y mencionar 3 ejemplos de los siguientes tipos de música.

a- Música folclórica	c- Música electrónica	e- Música religiosa
b- Música clásica o docta	d- Música popular	f- Música solemne
- 2- Escribir la biografía de 1 exponente o autor de cada uno de los tipos de música investigados en la pregunta anterior.
- 3- Presentar imágenes (fotografías o dibujos) alusivos a los tipos de música investigados en la pregunta N°1



PLAN DE TRABAJO INGLÉS OCTAVO BÁSICO

Clases (30 de marzo al 03 de Abril)	Clases (06 al 09 de Abril)
<p>Objetivo: Identificar y aplicar vocabulario temático mediante comprensión lectora y escrita.</p> <p>Actividad</p> <p>1. En su libro de actividades realice las siguientes actividades. Páginas 4,5,6</p> <p>✓ Video explicativo de la unidad https://youtu.be/ob7PEWLaxSo</p> <p>✓ En caso de no escuchar bien el audio del texto aquí está el link https://drive.google.com/open?id=1dawV5AyD9T9GIk_4XAgRCroLO8dew6Vr</p>	<p>Objetivo: Identificar y aplicar vocabulario temático mediante comprensión lectora y escrita.</p> <p>Actividad</p> <p>1. En su libro de actividades realice las siguientes actividades. 7,8,9</p> <p>✓ Video explicativo de la actividad https://youtu.be/xHFeNnd_o-8</p>



PLAN DE TRABAJO ORIENTACION OCTAVO BÁSICO

Clases Jueves 02 y 09 de abril

Objetivo; Determinar los criterios de autonomía y asociarlas a sus proyecciones y metas personales a partir de su realidad.

Guía de trabajo 8° “Comenzar con un fin en mente”

Con un fin en mente, significa desarrollar una clara imagen del lugar o meta al que quieres llegar en tu vida. Significa decidir cuáles son tus valores y fijar metas coherentes

La vida es una misión, no una carrera. Una carrera es una profesión. Una misión es una causa.

Todos a lo largo de la vida vamos descubriendo la misión que nos hace querer cumplir metas: ejemplo, la misión de la **COCA COLA** es “Inspirar y dar felicidad al mundo” .

Algunas personas se establecen una misión para su vida:

“Viviré mi vida a mi manera”- “Dormiré con la conciencia limpia”-“Viviré honradamente”...

Para que te quede más claro; **tu misión** puede ser comerte toda una pizza y **la meta** será cómo rebanarla.

Actividad

1. Pega el texto o escríbelo en tu cuaderno y luego responde las siguientes preguntas.

- a) ¿Quieres obtener buenas notas?
- b) ¿Quieres ir a la Universidad?
- c) ¿Cuál es tu actitud frente a la vida?
- d) ¿Qué tipo de amigos quieres tener?
- e) ¿Qué clase de relación quieres tener con tu familia?

2. **Piensa en cual sería tu misión en la vida** (Puedes crearla, o usar un poema o letra de canción que identifique tu estilo de vida).



3. Luego piensa en tus metas para este año. Escribe tres de ellas y piensa que puedes hacer para lograrlas. **Recuerda que una meta no escrita es tan solo un deseo.**

Meta 1 _____
Necesito hacer _____

Meta 2 _____
Necesito hacer _____

Meta 3 _____
Necesito hacer _____

Autoestima

La Autoestima es la percepción emocional que las personas tienen de sí mismas. Puede expresarse como el amor hacia uno mismo.

La percepción emocional puede fácilmente llegar a ser desvirtuada, alterada por nosotros mismos. Por ello, tener una buena autoestima implica ser conscientes de nuestras virtudes y nuestros defectos (autoconcepto).

Así como lo que los demás dicen pensar de nosotros y sentir hacia nosotros, aceptando todo ello en su justa medida, sin amplificarlo ni reducirlo, sabiendo y afirmando que en cualquier caso siempre somos valiosos y dignos.

Implica, por lo tanto, respetarnos a nosotros mismos, y también ayudar a los demás a hacerlo. La autoestima es el requisito indispensable para unas relaciones interpersonales sanas.

RECOMENDACIONES PARA MANTENER UNA AUTOESTIMA NORMAL

- Siendo conscientes de nuestras fortalezas y debilidades
- Tener presente siempre el concepto de resiliencia, que es la capacidad de todos los seres humanos para hacer frente a las adversidades, superarlas y ser transformados positivamente por ellas.
- Aprendiendo a poner límites, confrontando a las personas que nos rodean con una conducta asertiva. Esto se logra: Con comportamientos firmes y auténticos para defender nuestros derechos respetando los de los demás, sin ser agresivos ni sumisos.
- Detener nuestros diálogos internos (cuando empiezas a descalificarte mentalmente) y concentrarnos en pensamientos positivos, como por ejemplo: "Soy capaz de lograr lo que me propongo".

RECUERDA la importancia de quererte y todo aspecto negativo siempre se puede modificar.

ACTIVIDAD

1. Pega el texto o escríbelo en tu cuaderno y luego responde las siguientes preguntas.
2. Lee el texto y define con tus palabras lo que entendiste por AUTOESTIMA
3. Crea un afiche en power point, inserta una imagen tuya y anexa cualidades positivas que te hacen ser especial.
4. Si no tienes acceso a un computador realízalo en tu cuaderno, tamaño una plana de tu cuaderno.
Contempla: Título. Imagen, Mínimo 10 cualidades positivas, Peso visual