



# **PLAN DE ESTUDIO REMOTO V**

## **SÉPTIMO BÁSICO 2020**

**DUDAS Y CONSULTAS AL SIGUIENTE CORREO  
ELECTRÓNICO:**

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

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

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

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

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

[arte.musica.tec.religion@gmail.com](mailto:arte.musica.tec.religion@gmail.com)

[historia.filosofia.college@gmail.com](mailto:historia.filosofia.college@gmail.com)

## **Estimados Alumnos, Padres y Apoderados:**

Esperando se encuentren bien junto a sus familias, les brindamos un afectuoso saludo a la distancia. En estos momentos de emergencia sanitaria, lo fundamental es tener en cuenta de no perder la comunicación, junto con mantener la tranquilidad y los cuidados necesarios para salir adelante, teniendo presente que una forma de mantener la mente ocupada para los alumnos y alumnas, es dedicarle tiempo a los estudios, ya que dentro de todo lo que estamos viviendo como sociedad es una instancia privilegiada para aprender.

En este nuevo plan remoto solicito a usted seguir las indicaciones y sugerencias para lograr un aprendizaje de calidad en los estudiantes y mantenernos conectados para orientar, aclarar dudas y responder sus consultas, a través del correo electrónico institucional, que será la vía de comunicación entre los docentes, apoderados y los educandos.

En nuestro plan de trabajo solicitamos lo siguiente:

- Descargar el plan remoto en las fechas indicadas para lograr realizar las actividades a tiempo.
- Mantener un plan establecido de estudio de acuerdo al horario entregado por el colegio, ejemplo: los alumnos deben tener un hábito de estudios y una organización personal, siguiendo lo más similar posible el horario por asignatura brindado por el Establecimiento, de esta forma evitaremos atrasos en sus actividades, de lo contrario comenzarán a quedar pendientes y en desventaja con sus pares.
- Puede comunicarse con los profesores (as) de asignatura en los correos electrónicos que se mencionan en las portadas de cada Plan Remoto.

Para cualquier duda o consulta no dude en dirigirse a los docentes, ya que están atentos a responder inquietudes, consultas y dudas. Recuerde señalar en "Asunto" de cada correo, el nombre del alumno, asignatura que va dirigida y curso al que pertenece.

## Olivar College vive la cuarentena en valores

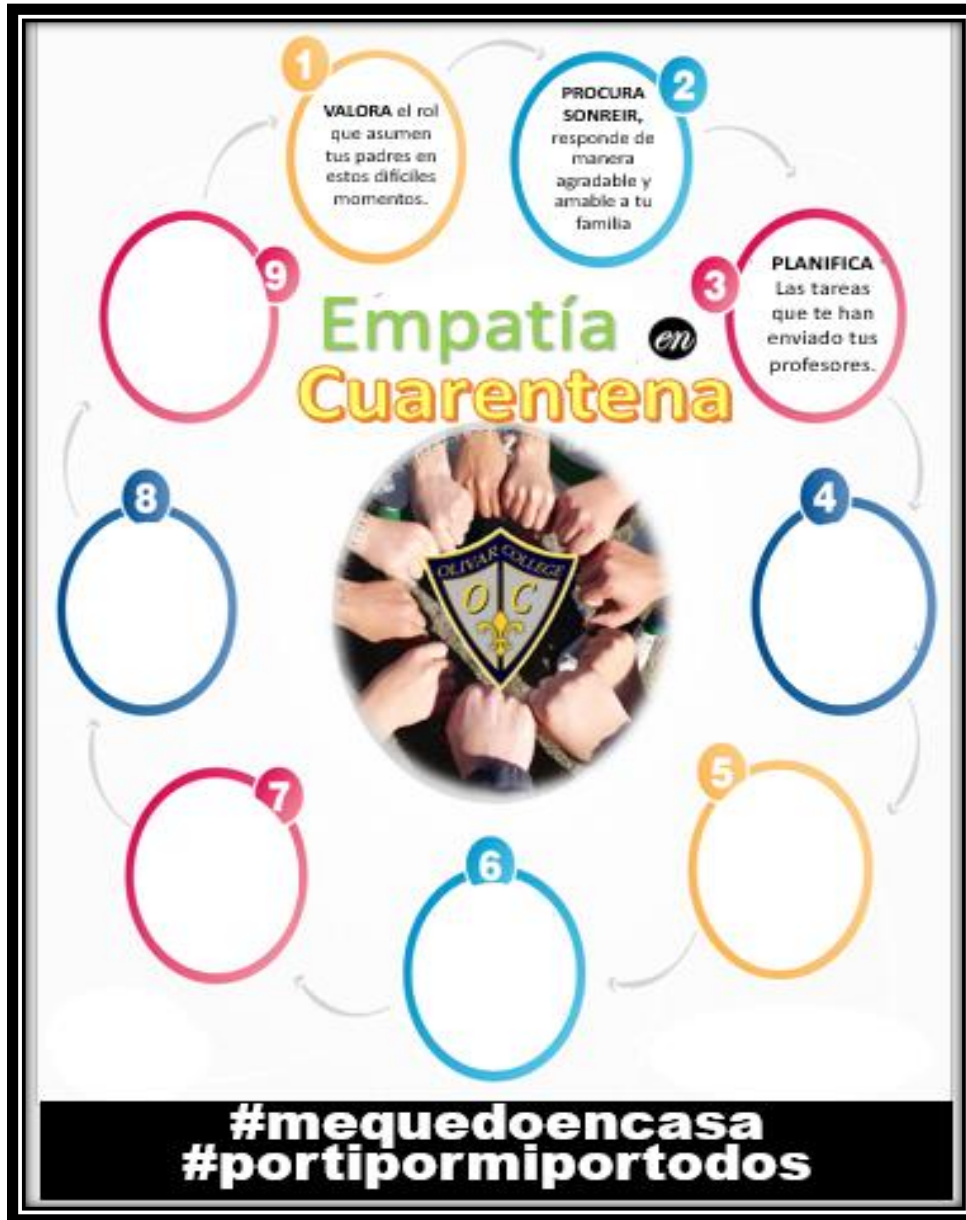
Queridos alumnos, en tiempos difíciles, es importante fortalecer el valor de la EMPATÍA, ya que es la habilidad de reconocer y respetar, los sentimientos y emociones de las demás personas.

Es ponerse en el lugar del otro, tratando de entenderlo desde sus problemas y comprenderlo cuando vive tristeza, penas, miedos y alegrías.

Debemos entender que todos los integrantes de la familia somos responsables de la felicidad y armonía en el hogar, por tanto debemos ser capaces de entender a quienes viven conmigo, tener la intención de ayudarse unos a otros y ser comprensivos ante las frustraciones que se puedan generar en estos tiempos de pandemia y cuarentena.

Te invitamos a: mirar con los ojos del otro, escuchar con los ojos del otro y sentir con el corazón del otro.

Los invitamos a reflexionar en familia y completar el siguiente decálogo



# LENGUA Y LITERATURA - ARTES

Miss Ángela Aranda Soto

Lectura del mes de Mayo “A Elección”

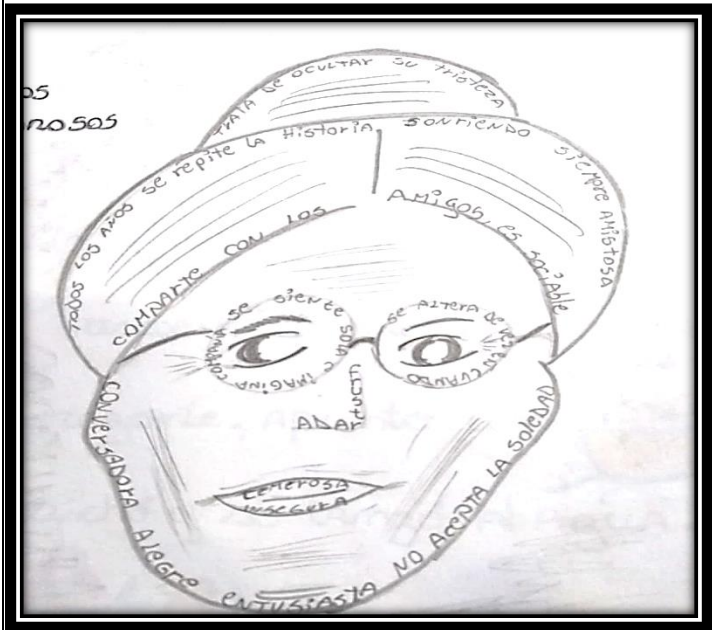
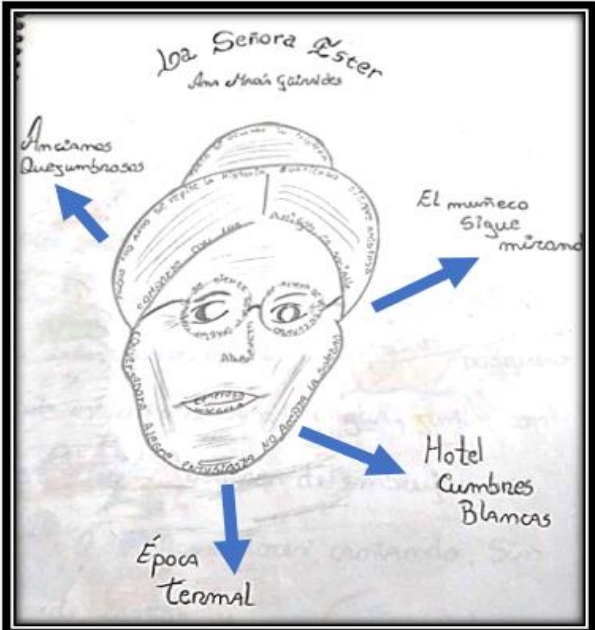
(Debes elegir un libro que no hayas leído y que sea acorde a tu edad. Puedes visitar

[www.bibliotecadigital.mineduc.cl](http://www.bibliotecadigital.mineduc.cl))

Clase N°31 (Martes 26/05) (Clase N°15 Plan Ministerio)	Clase N°32 (Miércoles 27/05) (Clase N°16 Plan Ministerio)	Clase N°33 (Viernes 29/05) (Corresponde Solucionario UNIDAD 1 Semana 4, Plan Ministerio)																																			
<p><b>Indicaciones</b></p> <p><b>Para comenzar</b> Ya realizaste tu párrafo introductorio, ahora es necesario que comiences a responder tu pregunta de investigación. Recuerda que para realizar esta tarea, te planteamos algunas preguntas guías en clases anteriores. Es aconsejable que revises dichas lecciones. para este fin. La pregunta de investigación se resuelve en el segundo párrafo. A esto nos dedicaremos esta clase; haremos un primer escrito y luego revisaremos y mejoraremos éste. página 31 de tu texto: 1. En el segundo párrafo es necesario que respondas tu pregunta de investigación, para esto fíjate bien en el eje investigativo que utilizaste. 2. Si vas a plantear una comparación a partir de las diferencias entre los personajes, asegúrate de redactar un contraste, para esto evita enumerar características. Elige los criterios de comparación y parte por uno de ellos. Pueden existir similitudes, diferencias, adiciones, entre otras. En el caso de diferencias, redacta el texto que explique el contraste existente entre ambos personajes. Utiliza los conectores de manera precisa; puedes guiarte por el siguiente recuadro:</p> <p style="text-align: center;"><b>TABLE 1.3:</b></p> <table><tr><td>Comienzo</td><td>Para comenzar...</td><td>En primer lugar...</td><td>Es un hecho que...</td><td></td></tr><tr><td>Continuación</td><td>Ahora bien...</td><td>En segundo lugar...</td><td>A continuación...</td><td>Entonces...</td></tr><tr><td>Adición</td><td>Además...</td><td>Por otra parte...</td><td>A esto se suma...</td><td></td></tr><tr><td>Analogía/Comparación</td><td>la misma manera...</td><td>Asimismo...</td><td>Tal como...</td><td>Igual que...</td></tr><tr><td>Explicación</td><td>Dicho de otro modo...</td><td>Es decir...</td><td>En otras palabras...</td><td></td></tr><tr><td>Restricción/Contraste</td><td>Sin embargo...</td><td>No obstante...</td><td>Pero...</td><td>En oposición...</td></tr><tr><td>Conclusión</td><td>Finalmente...</td><td>Por último...</td><td>Para terminar...</td><td>En definitiva...</td></tr></table> <p>3. Observa el siguiente ejemplo donde se comparan ambos personajes, utilizando además citas: "Tal como se explica en la web de DC Cómics, la Mujer Maravilla</p>	Comienzo	Para comenzar...	En primer lugar...	Es un hecho que...		Continuación	Ahora bien...	En segundo lugar...	A continuación...	Entonces...	Adición	Además...	Por otra parte...	A esto se suma...		Analogía/Comparación	la misma manera...	Asimismo...	Tal como...	Igual que...	Explicación	Dicho de otro modo...	Es decir...	En otras palabras...		Restricción/Contraste	Sin embargo...	No obstante...	Pero...	En oposición...	Conclusión	Finalmente...	Por último...	Para terminar...	En definitiva...	<p><b>Indicaciones</b></p> <p><b>Para comenzar</b> Una vez finalizado tu párrafo de desarrollo, es necesario que concluyas tu trabajo, para ello ten en cuenta una pregunta final para reflexionar en torno a ella: ¿Qué relevancia tienen hoy los héroes o heroínas? Para responder esta pregunta es necesario que te remontes al momento presente, puedes abordar esta pregunta desde dos ámbitos, en conjunto o por separado: La realidad y la ficción: piensa en los valores y actitudes que representan a los héroes y heroínas que escogiste ¿Cómo percibes esos valores en la realidad? ¿Existen héroes anónimos que luchan por el bienestar de sus comunidades? Por otra parte, puedes plantear qué tan importantes son los héroes en la ficción ¿cómo aportan a las historias que ya conocemos? ¿qué variedad le agrega a una historia tener un héroe en ella? Recuerda que puedes apoyarte siempre en las características e información que recopilaste para plantear tu conclusión.</p> <p>1. Para la temática de héroes de la realidad cotidiana, puedes revisar el siguiente video en el que se relata una historia de hazaña heroica realizada por una azafata: MEDIA Click image to the left or use the URL below. URL:</p>	<p><b>Retroalimentación</b></p> <p><b>Indicaciones</b></p> <p>Síntesis de lo aprendido. Corregir actividades. Revisa solucionario en <a href="http://www.aprendoenlinea.mineduc.cl">www.aprendoenlinea.mineduc.cl</a>. UNIDAD 1 Semana 4</p>
Comienzo	Para comenzar...	En primer lugar...	Es un hecho que...																																		
Continuación	Ahora bien...	En segundo lugar...	A continuación...	Entonces...																																	
Adición	Además...	Por otra parte...	A esto se suma...																																		
Analogía/Comparación	la misma manera...	Asimismo...	Tal como...	Igual que...																																	
Explicación	Dicho de otro modo...	Es decir...	En otras palabras...																																		
Restricción/Contraste	Sin embargo...	No obstante...	Pero...	En oposición...																																	
Conclusión	Finalmente...	Por último...	Para terminar...	En definitiva...																																	

<p>tiene"....." a diferencia de Mulan que, según el poema que relata su historia, La Balada de Hua Mulan ".....".</p> <p>4. Intenta en tu cuaderno escribir la oración anterior y completarla.</p> <p>5. En la oración de arriba, destaca las partes que identifica las fuentes utilizadas. 6. Realiza tu segundo párrafo. Puedes hacerlo en computador, usando algún procesador de texto.</p> <p>7. Una vez finalizado el segundo párrafo, revisa su redacción, ortografía y claridad del mensaje. Si trabajas en un procesador de textos, éste te puede ayudar a la revisión, usando sus herramientas.</p> <p>8. Al final del escrito incluye un listado de las fuentes que consultaste. A esta parte le pondrás el título de Bibliografía o Fuentes.</p> <p><b>INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA</b> En futuros trabajos de escritura conocerás de mejor manera como escribir la bibliografía. Por el momento solo se te pedirá que hagas un listado de las fuentes utilizadas. En el caso de libros, anota autor, título y año. En el caso de sitios web la dirección y el día que fue consultada. <b>Recuerda que</b> • Es importante realizar la comparación tomando un aspecto a la vez y presentar la diferencia, similitud, adición u otro para ambos personajes. • El uso acertado de conectores incrementa la calidad y claridad del mensaje que deseas dar. • En la redacción es posible que necesites ejemplificar, para esto recurre a las fuentes informativas que investigaste anteriormente, estas fuentes sirven de apoyo para lo que propones, debes dar crédito al sitio desde donde sacaste la información. • Hacia el final de tu escrito, luego de las conclusiones, puedes agregar un apartado titulado Bibliografía o Fuentes, y escribes en él, el detalle los sitios desde donde extrajiste la información. • Recuerda revisar tu escrito antes de finalizar, léelo atentamente y revisa ortografía.</p>	<p><a href="http://www.ck12.org/flx/render/embeddedobject/264459">http://www.ck12.org/flx/render/embeddedobject/264459</a></p> <p>2. Para la temática de héroes ficticiales y su relevancia, revisa el siguiente video en donde podrás ver algunos héroes de la antigüedad en literatura épica: MEDIA Click image to the left or use the URL below. URL: <a href="http://www.ck12.org/flx/render/embeddedobject/264461">http://www.ck12.org/flx/render/embeddedobject/264461</a></p> <p>3. Escribe tu conclusión, siguiendo las orientaciones antes dadas. 4. Una vez terminado el trabajo vuélvelo a revisar. Edita si es necesario. Las revisiones o edición tienen por objeto mirar nuevamente lo que se ha escrito para mejorarlo. En este paso, se analiza el contenido, se corrigen los errores, y se suprime lo que no es apropiado. Se reorganizan algunas partes (llevando párrafos de un lugar a otro, agrupando mejor...), para que quede entendible y se cumpla el objetivo comunicativo.</p> <p><b>PARA FINALIZAR</b> Como se propone en el texto de estudio, deberás presentar tu trabajo, para ello se recomienda que realices una diapositiva de apoyo o tengas a mano una cartulina en la que plasmes imágenes que ayuden a tu presentación. Ten en cuenta siempre que el centro de tu presentación ha de ser tu pregunta investigativa. Se espera que con este trabajo puedas reconocer algunos valores o ideales que se plasman en las figuras heroicas que escogiste y cómo afectan e influyen en las creaciones ficticiales y en la vida cotidiana. Finalmente, piensa ¿cuáles de mis habilidades puedo potenciar para ser un aporte en sociedad? ¿cómo puedo ayudar a otros de manera inteligente?</p>	
--	--	--

Clase N° 34 (Martes 02/06 )	Clase N°35 (Miércoles 03/06)	Clase N° 36 (Viernes 05/06 )
<p align="center"><b><u>Trabajo Articulado Lenguaje/Artes</u></b> <b><u>Espejo de Mente Abierta</u></b></p> <p><b>Contenido:</b> El espejo de mente abierta combina expresión artística con las características y preocupaciones centrales de un personaje, en un momento determinado de la lectura. La actividad pretende la identificación de lo que le está sucediendo a un personaje literario: sus sentimientos, preguntas, preocupaciones, sueños, etc. Representándolo como si fuera un espejo abierto.</p> <p>Entre los requisitos para su realización, se encuentran la utilización de dibujos, símbolos con citas apropiadas o frases que sintetizen ideas importantes, lo que ocurre con el personaje. El uso de colores en la realización de los espejos de mente abierta destaca el atractivo visual.</p> <p><b>O.A:</b> 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.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Crear un espejo de mente abierta, resumiendo el texto que elegiste.</li> <li>2. Selecciona al personaje principal</li> <li>3. Dibuja el rostro del personaje principal, en una Hoja de Block , cartulina, cuaderno u oficio,</li> <li>4. Sobre el rostro anexa características físicas, psicológicas, gustos, miedos, sueños, etc (todo relacionado con el personaje) con letra imprenta</li> <li>5. En el exterior del rostro anexa ideas relevantes, que permitan comprender el libro que lees.</li> </ol> <p>(Mínimo 5 Ideas y máximo 8 ideas relevantes)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Remarcar con lápiz pasta negro o grafito la imagen terminada y pintada.</li> <li>7. En el reverso anexa:             <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Título y autor del libro.</li> <li>b) Opinión del libro y porqué deberíamos leer el texto que seleccionaste. En tu opinión contempla valores, antivalores, temas, enseñanza, ejemplos, etc (<b><u>Observa el video explicativo “Técnica OREOS” 6° básico</u></b>)</li> <li>c) Contempla letra legible</li> </ol> </li> <li>8. Sigue el ejemplo y guíate con la pauta de evaluación.</li> <li>9. Recuerda: La estructura narrativa, consiste en un resumen del libro, identificando ideas principales del inicio, el problema, la solución y el final de la historia leída.</li> <li>10. Registra en tu cuaderno: Objetivo de aprendizaje Clase N° 28 (Martes 02/06), Clase N°29 (Miércoles 03/06), Clase N°30 (Martes 05/06) Trabajo practico lectura complementaria “Espejo de mente abierta” (nombre del libro elegido, con su respectivo autor.</li> <li>11. Cuando termines el trabajo envíalo al correo <b><u>lenguaje.olivarcollge@gmail.com</u></b>. Anexa fotografías de tu trabajo, para ser supervisado. Un primer plano al rostro y otra al trabajo terminado</li> </ol> <p>7. Anexa tu autoevaluación SOLO ESTOS CRITERIOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cumplí con criterios solicitados</li> <li>✓ Dominé el contenido</li> </ul> <p>Me esmeré en mi trabajo</p>		
<p><b>Observación: Completar en el cuaderno de la siguiente manera</b></p> <p><b>Clase N° _____</b></p> <p><b>Título de lectura:</b></p> <p><b>Subtitulo:</b></p> <p><b>Desarrollo interrogantes, con número de páginas trabajadas</b></p>		<div> <p align="center"><b>Clase N° 10</b> <b><u>“Los entusiastas y efectivos</u></b> <b><u>Patch Adams Chilenos”</u></b></p> <p>Respuestas Pág. 44 y 45</p> <p>1....</p> <p>2...</p> </div>
<p><b><u>RECORDATORIO</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cuando termines los trabajo de lectura complementaria. Envíalo al correo <b><u>lenguaje.olivarcollge@gmail.com</u></b>.             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Marzo: Tríptico “El caso del futbolista enmascarado” del autor Carlos Shlaen</li> <li>• Abril: Comic “Charlie y la fabrica de chocolate” del autor Roal Dahl</li> <li>• Mayo: Espejo de mente abierta, “lectura a elección”</li> </ul> </li> </ol> <p align="center"><b>RECUERDA, SI TIENES DUDAS EN ALGUNA DE LAS ACTIVIDADES REALIZA LAS CONSULTAS EN NUESTRO CORREO <u>lenguaje.olivarcollge@gmail.com</u> ESTAMOS ATENTOS A RESPONDER TUS INQUIETUDES..... QUE TENGAS UNA EXCELENTE SEMANA...</b></p>		

EJEMPLO	
Imagen Primer plano	Imagen Plano General
	
Reverso	
Titulo del libro (autor)	
<ul style="list-style-type: none"><li>Opinión y sugerencia del libro TECNICA OREOS</li></ul>	





## PAUTA DE EVALUACION INDIVIDUAL ESPEJO DEMENTE ABIERTA

**Subsector:** Lenguaje y Comunicación

**Nivel:** NB4 Séptimo Básico

**Situación de Aprendizaje:** Espejo de mente abierta

**Exigencia:** 60 %

**Objetivo de Aprendizaje** 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.

Indicadores		
CONOCIMIENTO/ PRODUCCION TEXTUAL		
Sigue formato		
Características del personaje principal claras		
Ideas relevantes claras		
La opinion presenta argumentos relacionados con el libro		
La opinion contempla: ejemplos valores, antivalores, temas, enseñanzas, etc		
Presenta redacción clara y coherente		
Presenta Ortografía correcta		
Letra clara y legible		
El trabajo final permite comprender el texto leído		
DIBUJO PERSONAJE PRINCIPAL		
Caracterización del personaje acorde al dibujo		
Presenta imagen pintada		
Proporción de imagen		
Técnica de pintado adecuada		
Limpieza y orden		
Atractivo Visual		
Peso visual (Distribución de la información en el espacio)		
AUTOEVALUACIÓN		
Cumplí con criterios solicitados		
Dominé el contenido		
Me esmeré en mi trabajo		
Puntaje total		
Puntaje Obtenido		
Calificación		
<b>3 puntos LOGRADO</b>	<b>2 puntos MEDIANAMENTE LOGRADO</b>	<b>1 punto POR LOGRAR</b>



# INGLÉS

Hola. Espero que estés muy bien junto a la familia.

También recordarte que espero tus correos para que juntos vayamos aprendiendo.

CURSO	7° básico
Fecha desde el 29-05 al 06-06	
Objetivo	Retro alimentación del trabajo realizado en los planes 1-2-3-4
INSTRUCCIONES	<p>Estimados alumnos, es importante hacer una pausa y evaluar cómo ha sido el desempeño de cada uno en este periodo, es por esta razón que para este plan de trabajo usted deberá realizar lo siguiente.</p> <p>Como los planes anteriores mayoritariamente se realizaron en el libro de actividades usted deberá enviar registro de lo que ha realizado y enviar imágenes de las tareas por correo. <b>PERO EN ORDEN.</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Adjuntara las imágenes (fotos) de sus tareas especificando de que plan de trabajo es cada una.</li><li>2. Las imágenes debes ser nítida para poder realzarlo, en el caso que las imágenes no se vean bien puede descargar un scanner para el celular y enviarles desde ahí.</li><li>3. Envíe los documentos al correo <a href="mailto:ingles.olivarcollegemail.com">ingles.olivarcollegemail.com</a></li><li>4. Recuerde escribir su nombre, curso y que planes está enviando bien detallado y ordenado.</li></ol>

# MATEMÁTICA

## GUÍA DE MATEMÁTICA

**Estimados alumnos(as) la presente guía de trabajo está desarrollada para que refuerces en tu casa los contenidos de la unidad II “Álgebra y Funciones”.**

Estimados estudiantes en estos tiempos de pandemia, quiero saludarlos y esperar poder reencontrarnos pronto, recuerda que siempre se puede ser mejor Tus talentos y habilidades irán mejorando con el tiempo, pero para eso has de empezar, por eso, No dejes que lo que no puedes hacer interfiera con lo que puedes hacer.

**Recuerda “EL ÉXITO ES LA SUMA DE PEQUEÑOS ESFUERZOS QUESE REPITEN DÍA A DÍA”**

Cualquier duda o consulta, no dudes en hacerla al correo [matematica.olivarcollge@gmail.com](mailto:matematica.olivarcollge@gmail.com) los cuales trataremos de responder lo mas prontamente posible.

**Semana del 25 de mayo al 29 de mayo.**

**Para Comenzar deberás desarrollar la página 74 de tu texto, para que actives tus conocimientos previos de unidad II “Álgebra y Funciones”.**

**Después deberás desarrollar las páginas 75 a la 77 de tu texto, para que puedas representar números usando lenguaje algebraico. Y sigue practicando en tu cuaderno de ejercicios en la página 42.**

**Una vez finalizadas las actividades desarrolla las páginas 78 y 79 de tu texto de estudio y la página 43 de tu cuaderno de ejercicios de manera de reforzar, afianzar y reconocer los contenidos vistos.**

**Posteriormente deberás desarrollar las páginas 80 a la 11 de tu texto, para que puedas valorizar expresiones algebraicas en variados contextos matemáticos. Y para reforzar este contenido sigue practicando en tu cuaderno de ejercicios en las páginas 44 y 45.**

**Semana del 01 de junio al 05 de junio.**

Para Comenzar deberás desarrollar las páginas 82 a la 83 de tu texto, para que reduzcas expresiones algebraicas reuniendo términos semejante. Y sigue practicando en tu cuaderno de ejercicios en las páginas 46 y 47.

Posteriormente deberás desarrollar la página 84 de tu texto, para que puedas consolidar el trabajo realizado. **Una vez finalizadas las actividades deberás enviar un reporte (fotografía de los ejercicios desarrollados) al correo para poder retroalimentar tu proceso.**

Una vez finalizadas la actividad desarrolla las páginas 85 a la 87 de tu texto de estudio, para que puedas identificar y relacionar razones y proporciones. Y para reforzar este contenido sigue practicando en tu cuaderno de ejercicios en la página 49.

**NOTA: RECUERDA DESARROLLAR LOS EJERCICIOS INDICADOS Y ENVIAR EL REPORTE AL SIGUIENTE CORREO ELECTRONICO**

**[matematica.olivarcollege@gmail.com](mailto:matematica.olivarcollege@gmail.com)**

**NOTA 2:** Quiero felicitar a quienes están entregando su reporte con las fotografías de las actividades e incentivar a los demás compañeros que lo hagan. Para todos son complejos los momentos que estamos viviendo, pero es importante no dejar de lado los estudios y el aprender.

**iiii¡GRACIAS!!!!!!**

# CIENCIAS NATURALES

## QUÍMICA

ASIGNATURA: Química

PROFESOR: Adela Ramírez Anabalón

Durante este Plan Remoto V y atendiendo a lo conversado con el profesor jefe (a partir de los llamados telefónicos) realizaremos durante este periodo una actividad básica para poder ayudar a aclarar dudas sobre el tema de aprendizaje de la asignatura de Química.

CLASE N°1 - QUIMICA	CLASE N°2 – QUIMICA
<p><b>OBJETIVO:</b> reforzar el contenido de Materia.</p> <p><b>DESARROLLO:</b> a partir de un breve video explicativo que enviare en este Plan Remoto, realiza un resumen en tu cuaderno con las principales ideas extraídas de este.</p> <p><b>DEBES SACAR UNA FOTOGRAFÍA A ESTOS APUNTES Y ENVIARLAS A MI CORREO:</b></p> <p><a href="mailto:ciencias.olivarcollege@gmail.com">ciencias.olivarcollege@gmail.com</a></p>	<p><b>OBJETIVO:</b> .reforzar el contenido de Mezclas.</p> <p><b>DESARROLLO:</b> lee y observa las páginas 12 a la 14 del texto del Estudiante. Busca en tu entorno cercano ejemplos de mezclas homogéneas y heterogéneas. Saca 4 fotografías a estas y envíasalas a mi correo, diferenciando cuales son homogéneas y heterogéneas.</p>

# BIOLOGÍA – TECNOLOGÍA

ASIGNATURA: Tecnología - Biología

PROFESOR: Angela Aranda Soto

Adela Ramírez Anabalón

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN ¿Cómo es un microscopio y cuál ha sido su evolución?

Este trabajo contempla las clases de Ed. Tecnológica y Biología

Para estudiar a los seres vivos, el biólogo trabaja en un lugar especialmente equipado que recibe el nombre de laboratorio. Entre sus elementos está el microscopio, que permite ver las estructuras de los microorganismos como las células y las bacterias, que por su tamaño escapan a nuestra vista.

El antecesor del microscopio son los lentes de aumento que empleaban los romanos.

El microscopio fue construido por los ópticos holandeses **Hans y Zacharias Janssen** hacia 1590.

En 1663, el científico inglés **Robert Hooke** descubrió la célula. Por medio de un primitivo microscopio y observando una fina lámina de corcho, notó que esta estaba formada por una gran cantidad de celdillas semejantes, como si fuera un panal de abejas. Si observamos cortes de cebolla, tejidos animales y plantas verdes a través de un microscopio, descubriremos una disposición semejante

## Actividad

1. Leer introducción
2. Imprimir y pegar en el cuaderno de Biología. De no tener acceso a impresión leer y escribir en tu cuaderno las ideas relevantes.
3. Realiza en tu cuaderno de Biología el proyecto escrito o si tienes la posibilidad de utilizar un PC puedes hacerlo directamente en un documento de WORD, siguiendo los pasos del formato entregado
4. Guíate por el ejemplo.
5. Primero busca la información sobre “Evolución a través del tiempo del Microscopio”, a través de una breve reseña describe sus cambios. Posteriormente realiza un esquema (dibujo) que representa un microscopio óptico y un microscopio electrónico ( en clases de Tecnología y Biología), señalando sus principales partes.
6. CUANDO TERMINE EL TRABAJO ENVIALO AL CORREO [ciencias.olivarcollege@gmail.com](mailto:ciencias.olivarcollege@gmail.com) a través de UNA FOTOGRAFIA DE TU TRABAJO TERMINADO O ENVIA EL DOCUMENTO WORD QUE HICISTE EN EL PC, PARA SER SUPERVISADO.
7. Anexa tu autoevaluación SOLO ESTOS CRITERIOS (mínimo 1 punto y máximo 3 puntos)
  - ✓ Cumplí con criterios solicitados
  - ✓ Dominé el contenido obra abstracta y colores primarios
  - ✓ Me esmeré en mi trabajo

**RECUERDA, SI TIENES DUDAS EN ALGUNA DE LAS ACTIVIDADES REALIZA LAS CONSULTAS EN NUESTRO CORREO [ciencias.olivarcollege@gmail.com](mailto:ciencias.olivarcollege@gmail.com). ESTAMOS ATENTOS A RESPONDER TUS INQUIETUDES..... QUE TENGAS UNA EXCELENTE SEMANA...**

# TRABAJO DE INVESTIGACIÓN ¿Cómo es un microscopio y cuál ha sido su evolución?

## Este trabajo contempla las clases de Ed. Tecnológica y Biología


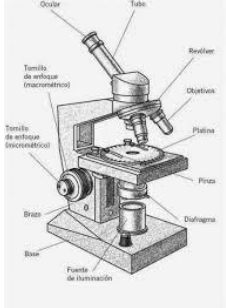
**Objetivo del proyecto:** Investigar sobre la evolución del microscopio

**Fundamentación:** (explicar impacto de este objeto tecnologico en la investigación científica)

**Recursos tecnológicos:**(materiales, herramientas, medios tecnológicos, etc que se utilizaran)

**Contenido:** reseña que describa los cambios en el objeto tecnológico.

Dibujo y sus principales componentes: dibujar y señalas las principales partes de un MICROSCOPIO ÓPTICO Y UN MICROSCOPIO ELECTRONICO.

Página N° 1	Página N°2	Página N°3	Página N° 4
<b>Membrete</b>  <b>Nombre Trabajo</b>  <b>Imagen alusiva al tema</b>  <b>Datos alumnos</b>	<b>Objetivo del proyecto</b>  <b>Fundamentación</b>	<b>Recursos tecnológicos</b>  <b>Contenido</b>	<b>Dibujos</b>
<b>Olivar College</b>  <b>TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:</b>    <b>Nombre:</b>  <b>Asignatura:</b>  <b>Curso:</b>	El objetivo de este proyecto es.....	<b>Recursos tecnológicos</b>  ✓ PC ✓  <u>CONTENIDO</u> Historia del Microscopio	

# PAUTA DE EVALUACION

## POYECTO CONSTRUCTORES DEL SONIDO

**Subsector:** Biología / Tecnología

**Nivel:** NB5 7mo. Básico

**Situación de Aprendizaje:** Trabajo de Investigación

**Exigencia:** 60 %

Indicadores		
Proyecto e instrumento musical		
Sigue formato		
Presenta portada		
Presenta objetivo		
Presenta fundamentación		
Presenta recursos tecnológicos		
Presenta contenido		
Presenta dibujos de microscopio: óptico - electrónico		
Presenta orden y limpieza		
Atractivo visual del instrumento (decoración)		
ACTITUDES/VALORES		
Se esmera por la calidad de su trabajo		
Cumple con su presentación a tiempo		
Demuestra originalidad en su presentación		
AUTOEVALUACIÓN		
Cumplí con criterios solicitados		
Dominé el contenido obra abstracta y colores primarios		
Me esmeré en mi trabajo		
Puntaje total		
Puntaje Obtenido		
Calificación		
<b>3 puntos LOGRADO</b>	<b>2 puntos MEDIANAMENTE LOGRADO</b>	<b>1 punto POR LOGRAR</b>
Observaciones		



# PLAN DE TRABAJO TECNOLOGÍA SEPTIMO BÁSICO

Miss Ángela Aranda Soto

## Recordatorio

1. Vinculación clase anterior. Crear un ejemplo de proceso productivo. (Observa los ejemplos que se anexan)
2. .Enviar Fotografía de actividad terminada al correo [arte.musica.tec.religion@gmail.com](mailto:arte.musica.tec.religion@gmail.com).



## Pauta de Evaluación Proceso Productivo

**Subsector:** Educación Tecnológica

**Nivel:** NB4 Séptimo Básico

**Situación de Aprendizaje:** Crear Proceso productivo

**Exigencia:** 60 %

**Objetivo de Aprendizaje** Crear un proceso productivo explicando sus etapas

Criterios de Evaluacion	Logrado 3 puntos	Logrado Parcialmente 2 puntos	Por Lograr 1 punto
Presenta Titulo			
Presenta Materia Prima			
Describe Extraccion (Breve)			
Describe Transformacion (Breve)			
Describe Elaboracion (Breve)			
Incluye Imágenes			
Trabajo Limpio y ordenado			
Responsabilidad en la actividad			

**RECUERDA, SI TIENES DUDAS EN ALGUNA DE LAS ACTIVIDADES REALIZA LAS CONSULTAS EN NUESTRO CORREO [arte.musica.tec.religion@gmail.com](mailto:arte.musica.tec.religion@gmail.com). ESTAMOS ATENTOS A RESPONDER TUS INQUIETUDES..... QUE TENGAS UNA EXCELENTE SEMANA...**

# FÍSICA

**Objetivo:** Realizar experiencia práctica con elementos sencillos

**Contenido:** Taller de habilidades

## UN MUNDO LLENO DE FUERZAS

Observa las siguientes imágenes:



## GLOSARIO

**Cuerpo:** cualquier objeto en estado sólido.  
**Newton:** el newton se define como la fuerza necesaria para proporcionar una aceleración de  $1 \text{ m/s}^2$  a un objeto cuya masa es de  $1 \text{ kg}$ . En la Tierra  $1 \text{ kg}$  de masa es atraído por el planeta con una fuerza de  $9,81 \text{ N}$ .

1. ¿Qué hace que el paracaidista caiga hasta (copie las preguntas en su cuaderno y responder)

alcanzar la tierra?,

2. ¿por qué la bola se mueve por la mesa de billar?

Todos los cuerpos, y en general toda la materia que te rodea, interactúan entre sí mediante acciones denominadas fuerzas. Una fuerza es la acción que ejerce un cuerpo sobre otro. Por ejemplo, al empujar o levantar un objeto e incluso al mantener un cuerpo en reposo actúan fuerzas.

Todas las fuerzas existentes tienen algunas características comunes:

Son interacciones entre dos o más cuerpos.

Siempre actúan en pares; por ejemplo, si empujas una muralla con tu mano le aplicas una fuerza, pero al mismo tiempo la muralla ejerce una fuerza sobre tu mano.

Producen efectos sobre los cuerpos. Las fuerzas son responsables que un cuerpo comience a moverse, deje de moverse, vaya más rápido o más lento, cambie de dirección o se deforme.

Entregan o extraen energía de un cuerpo. Por ejemplo, para desplazar una caja detenida sobre el suelo es necesario entregarle energía, para ello se le debe empujar aplicándole una fuerza.

**Características de las fuerzas (copiar preguntas y responder en cuaderno)**

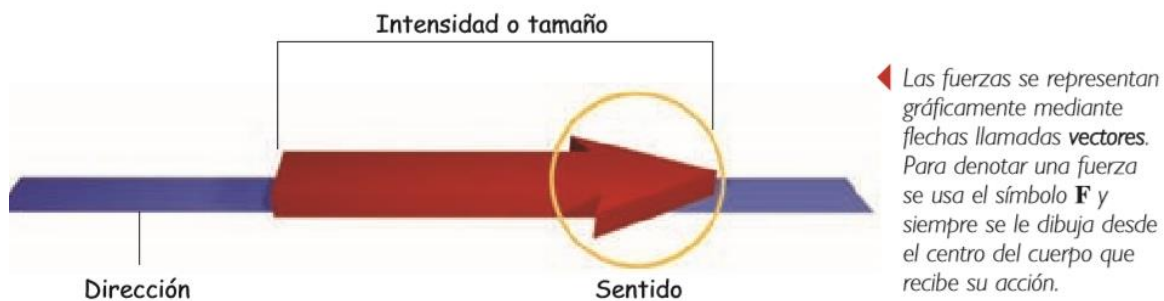
Si quisieras cambiar de posición una mesa,

¿cómo sería la fuerza que tienes que aplicar?,

¿hacia dónde tendrías que aplicar la fuerza?,

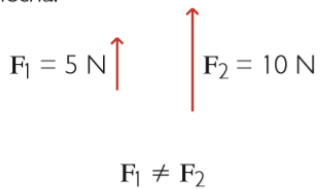
¿cuál sería el sentido de la fuerza?

El efecto que una fuerza produce sobre un objeto depende de la intensidad, dirección y sentido en que se aplique.



#### ●●● Intensidad de una fuerza:

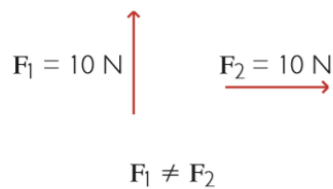
Corresponde a la magnitud de la fuerza. Gráficamente, se representa por la longitud de la flecha.



¿Qué vector representa una fuerza más intensa?

#### ●●● Dirección de una fuerza:

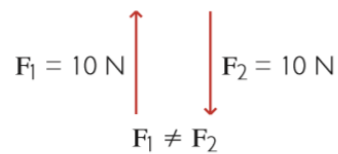
Indica la orientación o posición del vector respecto a un eje.



¿Qué vector representa una dirección vertical?

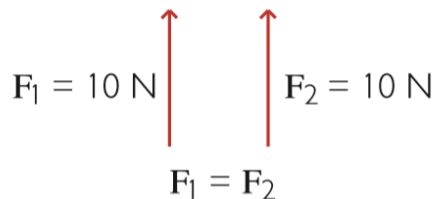
#### ●●● Sentido de una fuerza:

Indica hacia dónde se aplica la fuerza, está representado por la flecha o punta del vector.



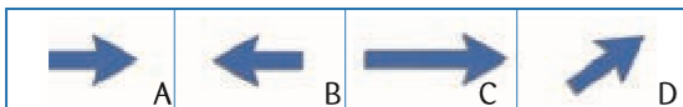
¿Qué vector representa un sentido ascendente?

Dos fuerzas son iguales si tienen la misma intensidad, dirección y sentido. Estas son representadas por dos vectores iguales. Dos fuerzas son diferentes si cualquiera de estas tres características es distinta.



Copie en su cuaderno los siguientes vectores y preguntas y responda según corresponda

1. Observa los siguientes vectores. Escribe y completa en tu cuaderno las frases.



- Los vectores **A** y **B** representan fuerzas con igual magnitud y \_\_\_\_\_, pero diferente \_\_\_\_\_.
- Los vectores **A** y **D** representan fuerzas con igual \_\_\_\_\_, pero diferente sentido, y \_\_\_\_\_.
- Los vectores **A** y **C** representan fuerzas con igual \_\_\_\_\_ y dirección, pero diferente \_\_\_\_\_.

## 1 UNIDAD 2 TEXTO. ¿Qué la fuerza te acompañe?

Leer las páginas 62 y 63

**TALLER de habilidades**

**Planificar una actividad experimental**

1. Toma como referencia esta situación para planificar una actividad experimental.

**1**
Identificar las variables del problema de investigación.

**Variable dependiente:** peso.  
**Variable independiente:** elongación del resorte.

**2**
Plantear la pregunta de investigación.

¿Qué relación existe entre el peso de un objeto colgado de un resorte y su elongación?

**3**
Formular una hipótesis.

Cuanto mayor es el peso del objeto, más se estira el resorte.

**Reflexión científica**

La hipótesis es una respuesta tentativa a la pregunta de investigación que relaciona las variables enunciadas en ella. ¿Por qué crees que en ciencias se plantean hipótesis?

**4**
Diseñar tu experimento.

**Materiales**

**Procedimiento**

**2.** Considerando los pasos, planifica una actividad que permita responder:

¿Cómo afecta la fuerza de roce la rapidez con la que se desplaza un objeto en distintas superficies?

a. ¿Le gustaría poner a prueba tu planificación?  
b. ¿Habrá otra forma de responder la pregunta?, ¿cuál?

**53**

Observe el siguiente video y repita el experimento.

- <https://www.youtube.com/watch?v=MCzmNnwGN9M>
- Experiencia de fuerza vs elongación

Realice la actividad práctica propuesta en las páginas 62 y 63

## INTERPRETANDO un experimento

### EFFECTOS EN UN CUERPO SOMETIDO A UNA FUERZA

AQUÍ TE PRESENTAMOS UN EXPERIMENTO CON LOS DATOS OBTENIDOS EN EL Y PRESENTADOS EN UNA TABLA. COPIA LAS PREGUNTAS EN TU CUADERNO Y RESPONDELAS.

¿COMO LO DEJARIAS EN FORMATO DE METODO CIENTIFICO?

OBSERVA EL SIGUIENTE VIDEO QUE TE EXPLICA COMO SE ORDENA EL METODO CIENTIFICO

<https://www.youtube.com/watch?v=zzHu-yqdlz0&t=2s>

Observación Las fuerzas pueden producir dos clases de efectos en los cuerpos y sobre los que actúan: cambios en su movimiento y deformaciones, a veces perceptibles, otras veces no, porque pueden ser muy pequeñas.

Problema científico ¿Qué relación existe entre la fuerza aplicada a un cuerpo y la deformación que este experimenta?

Hipótesis Algunos cuerpos se deforman de manera proporcional a la fuerza aplicada.

#### Método experimental

- Se colgó verticalmente un resorte, sujetándolo desde su extremo superior. La longitud natural del Resorte(puede ser elástico de billete) es de 100 mm.
- En el extremo inferior del resorte se coloca un cuerpo de masa conocida (bolitas, monedas iguales, etc), el cual ejerce una fuerza sobre el resorte que hace que este se estire. Se mide la nueva longitud que adquiere el resorte.
- Se aplica más fuerza al resorte, agregándole sucesivamente más cuerpos, midiendo, para cada masa agregada, la nueva longitud del resorte.

Masa (kg)	0,0	0,5	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5
Fuerza aplicada (N)	0	5	10	15	20	25	30	35	40	45
Longitud del resorte (mm)	100	103	106	109	112	115	118	121	124	127
Deformación del resorte (mm)	0	3	6	9	12	15	18	21	24	27

### **Análisis experimental**

1. Con los datos de la tabla, ¿qué crees que sucedió con el resorte a medida que se aplicó fuerza sobre él?
2. Construye un gráfico representando la fuerza aplicada en el eje horizontal y la deformación producida por ella en el eje vertical.
3. ¿Qué deformación experimentará el resorte si se le aplica una fuerza de 38 N?
4. ¿Qué fuerza debería aplicarse al resorte para que se deformara 22 mm?
5. Justifica esta afirmación:  

“La deformación de un cuerpo es directamente proporcional a la fuerza aplicada sobre él.”

**Observación:** Recuerde que revisaremos cuadernos a la vuelta

Enviar una foto del experimento, más las respuestas contestadas en el cuaderno al correo

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

Indicar en el encabezado 7° física nombre del alumno(a)

**2 PUEDEN CONSULTAR**

**APRENDO EN LINEA CURRICULUM NACIONAL**

**21/05/2020**

# HISTORIA, GEOGRAFÍA Y CS SOCIALES

## GUÍA DE APRENDIZAJE PLAN REMOTO 5

**Objetivo:** Reconocer la sucesión y simultaneidad histórica presente en el desarrollo del pensamiento histórico en torno a las primeras civilizaciones.

**Deben trabajar desde la página 50 hasta la 53 del libro del estudiante para revisar aspectos teórico-prácticos. La idea es que sinteticen los contenidos en sus cuadernos y desarrollen las actividades.**

El desarrollo del pensamiento temporal entendido como una construcción cultural compleja es importante para el aprendizaje de la historia.

- La actividad consiste en cuatro pasos en los cuales deben analizar los recursos correspondientes a un mapa y una línea de tiempo presentes en las páginas 50 y 51.
- Realiza la actividad de ambas páginas antes mencionadas.
- Avanza a las siguientes dos páginas 52 y 53.
- El propósito de esta actividad es identificar las características del entorno geográfico en el cual se desarrollaron las primeras civilizaciones. Lee atentamente las fichas de información y responde la actividad de la página 53.

**Importante:** si la actividad genera dificultad realicen una tabla donde indiquen las características de cada región geográfica y señalen las semejanzas del entorno geográfico donde se desarrolló la civilización.

Quiero felicitar a quienes están entregando su reporte con las fotografías de las actividades e incentivar a los demás compañeros que lo hagan. Para todos son complejos los momentos que estamos viviendo, pero es importante no dejar de lado los estudios y el aprender. Toma un libro, lee, aprende con documentales, observa y analiza, desarrolla un pensamiento crítico.

Les dejo fuerza y ánimo, ya nos volveremos a ver presencialmente.

Es importante que envíen las actividades realizadas para hacer un monitoreo de estas. Las deben enviar con su nombre completo y curso para identificar su progreso.

Si tiene alguna duda o consulta no duden en enviarme un correo: [historia.filosofia.college@gmail.com](mailto:historia.filosofia.college@gmail.com)

Que estén muy bien: D



# ED. ARTISTICA

## PLAN DE TRABAJO MÚSICA SEPTIMO BÁSICO

*Hola queridos alumnos y alumnas.*

*Gusto de saludarlos nuevamente y seguir compartiendo este lindo mundo de la música con ustedes*

*Hoy comenzaremos a conocer un poco la música latinoamericana y para adentrarnos en este tema quiero compartirte unos versos del cantante argentino Diego Torres que dicen: "Sé que lo imposible se puede lograr. Que la tristeza algún día se irá. Y así será. La vida cambia y cambiará". Es decir, mirar el futuro con optimismo y alegría.*

*Comenzaremos a conocer algo de la música latinoamericana, donde nuestros compositores o cantantes hacen un gran aporte a este género musical, con artistas como Violeta Parra, Lucho Gatica, Mon Laferte, etc*

### **Música latinoamericana**

El tema que nos ocupa en esta ocasión es tan interesante como bonito, debido al tipo de música que conocerás hoy. Hablamos de aquella que se conoce como Latinoamericana, debido al origen que tiene en diversos países de América Latina, tales como Argentina, México y Colombia, entre otros.

### **Características de la Música Latinoamericana**

La música en Latinoamérica surge principalmente como acompañamiento de bailes que resultan muy tradicionales en distintos países. Es además de una forma de expresión y entretenimiento, un rasgo muy particular de diferentes culturas y que incluso hoy en día, sigue presente en muchos puntos de América. Se entiende en primer lugar, que las maneras musicales reciben influencia directa de sonidos africanos y prehispánicos; estos últimos acordes con lo que numerosos grupos indígenas acostumbraban escuchar en eventos como rituales, ceremonias o danzas.

No obstante si nos apegamos a la evolución que ha tenido al día de hoy, nos encontraremos con que también se han adaptado diversos ritmos considerados latinos, como la salsa, el merengue o la cumbia. Inclusive en los géneros que acabamos de mencionar hay una gran presencia de música como el hip-hop, el reggae, el soul, el rythm and blues y hasta el pop o el rock.

Otra característica, (estudiada en el Plan remoto III, llamada la décima) que por bastante tiempo fue particular en las composiciones latinoamericanas, fue la elaboración de canciones en grupos de estrofas de diez versos con ocho sílabas, una costumbre de origen español.

Si hablamos del influjo africano, nos encontraremos con que la religión ocupa un lugar importante dentro de los arreglos musicales, ya que estos eran un elemento importante en cultos como la santería además de hacer aparición también, en los ritos de adoración de algunas culturas antiguas como la de los aztecas en México. Las percusiones y la estructura de llamada y respuesta que también aparece en la música cristiana o gospel, son otra especificación relevante.

Por último, vale la pena mencionar la existencia de un detalle que también permite distinguir a la música de Latinoamérica, conocido como síncope. Este efecto consiste en extender el sonido de una nota en especial dentro de un compás determinado, lo cual hace que las canciones se escuchen de manera singular.

## **Orígenes de la Música Latinoamericana**

La conquista de los españoles fue un hecho histórico que sin duda marco las raíces musicales de Latinoamérica. Antes de su arribo en las costas del nuevo continente, España ya se había visto marcada por la llegada de los árabes, además de su contacto con otras culturas que provenían de África y países adyacentes como Francia. Esto también significó la mezcolanza de sonidos propios de gitanos, judíos, moros, cristianos y gente africana, lo que derivó en un conjunto que poseía extremada riqueza musicalmente hablando.

Todo esto terminaría de conformar el género que tratamos en este artículo, al chocar con las costumbres que se tenían en América, como las trompetas hechas con caracolas, las ocarinas y las mandolinas, entre otros instrumentos.

### **La música en algunos países de Latinoamérica**

#### **Chile**

La música chilena abarca una gran cantidad de estilos, no solo se debe considerar la música folclórica. A Chile llega la influencia de Europa, Estados Unidos y unidos a la música campesina se crea una gran variedad de estilos musicales, en donde tienen gran importancia la cueca y la tonada pero también el bolero (Lucho Gatica), el rock (Los prisioneros), el pop (Mon Laferte), etc.

#### **Argentina**

La música que más se ha destacado en este país es el tango, aunque también tiene un papel muy importante dentro del rock en español, con exponentes como la famosa banda Soda Estéreo.

#### **Brasil**

Dentro de los muchos subgéneros de música latina que existen en un país tan amplio como Brasil, el jazz y su derivado, el bossa-nova, cuentan con un lugar muy especial dentro de las preferencias populares, además de los valeses, los boleros y las polcas.

#### **Cuba**

En Cuba vieron la luz muchas clases de música que han definido la cultura del país. Entre ellas se encuentran los boleros y danzones, que son de lo más especiales. También resaltan la rumba, la habanera y el famoso chachachá.

#### **México**

El repertorio musical de México es uno de los más variados en América Latina. Se tiene al mariachi como su exponente más característico, aunque lo cierto es que también cuenta con importantes aportaciones dentro del rock, el pop, la música de banda, la grupera y la norteña.

#### **Panamá**

Es otro de los países que disponen de una amplia selección de estilos musicales, de los cuales el merengue y la salsa son los más conocidos, aunque sus habitantes también suelen entretenerse bailando reggae, bachata y calipso, además de otros.

## **Puerto Rico**

Dentro de la música clásica de Puerto Rico, la danza puertorriqueña es la más armónica de los ritmos musicales dentro de la isla; pero también se han impulsado otros estilos como la plena, la salsa y la bomba.

## **Venezuela**

En Venezuela tenemos al llanero como el género musical tradicional más conocido. Tal y como su nombre lo dice, proviene de los Llanos, región muy importante en dicho país. Cuenta además con el joropo y la gaita zuliana.

Actividades.

Responde estas preguntas y envía tus respuestas al correo institucional

1. Menciona 2 características de la música latinoamericana
2. Nombra 10 artistas de la música chilena (cualquier género musical) que hayan sido famosos en el extranjero, sin considerar los mencionados en esta guía
3. Nombra 1 artista de la música de cada uno de los países estudiados anteriormente, que no haya sido mencionado en esta guía de estudio.
4. Selecciona 2 países de los estudiados y transcribe alguna canción de su repertorio musical

# ED. FÍSICA

## Plan Remoto 5 Educación Física y Salud

Buenos días, niños y niñas, espero que estén muy bien en casa junto a sus familias, recuerden que es muy importante mantener la distancia social, lavarse las manos constantemente y usar siempre su mascarilla, estarán protegiendo a su familia y gente mas querida.

Objetivo de Aprendizaje: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad, para alcanzar una condición física saludable

La **resistencia** es una de las capacidades físicas básicas, particularmente aquella que nos permite llevar a cabo una actividad o esfuerzo durante el mayor tiempo posible. Una de las definiciones más utilizadas es la capacidad física que posee un cuerpo para soportar una resistencia externa durante un tiempo determinado.

La resistencia aeróbica es la capacidad de nuestro metabolismo, para aplazar o soportar la fatiga y el agotamiento. Se obtiene mediante la combustión de las células musculares. La resistencia aeróbica permite realizar esfuerzos físicos, como las carreras de grandes tramos, algo similar pero no completamente igual a lo que sucede con la resistencia anaeróbica.

1) ¿Para que nos servirá la resistencia, cuáles son sus beneficios?

2) ¿En que deportes que conoces se aplica la resistencia aeróbica?

3) A continuación, ejecutaremos un circuito de resistencia aeróbica. Prepárate, equípate con ropa cómoda, llena una botella con agua y puedes colocar la música que más te motive.



Elige 8 ejercicios de la fotografía anterior y ejecuta cada uno durante 30 segundos, sin descanso entre cada ejercicio. Una vez que termines repite cambiando algunos ejercicios.

- 4) Para esta actividad solicitaremos reporte de la actividad, por lo tanto, deberás enviar una fotografía o video durante la ejecución de la actividad al correo [edfisica.olivarcollege@gmail.com](mailto:edfisica.olivarcollege@gmail.com). Buena Suerte!!!

Consultas: [edfisica.olivarcollege@gmail.com](mailto:edfisica.olivarcollege@gmail.com)