



MATEMÁTICAS

GUÍA No. 5 – INTERDISCIPLINAR (PRIMARIA)

GRADO: Primero

DOCENTE	GRUPO	E-MAIL	Whapsatt
María Helena Solano Garcés	101	mhsolano@educacionbogota.edu.co	3115285182
Diana Avella Ramírez	102	dmavellar@educacionbogota.edu.co	3118312548
TEMA	Números hasta el 99		
OBJETIVOS		INDICADOR (ES) DE DESEMPEÑO:	
Leer y descomponer números de dos cifras en unidades y decenas.		<ul style="list-style-type: none"> Reconoce el valor posicional de cada dígito que compone a un número de dos cifras. 	
AREAS - ASIGNATURAS INVOLUCRADAS:		PRODUCTO A ENTREGAR:	
Matemáticas		Foto de las actividades	

FECHA DE DESARROLLO: LUNES 13 DE JULIO ENTREGA A DIRECTORAS DE CURSO: (101: MARIA HELENA SOLANO – 102: DIANA AVELLA RAMIREZ)

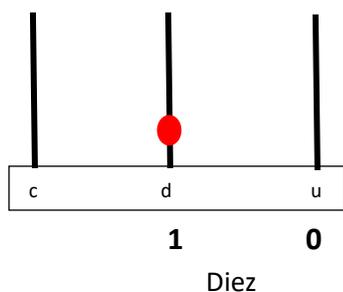
ACTIVIDAD:

1. Observa el video "APRENDAMOS Y REPASEMOS LOS NÚMEROS" que tu profesora te enviara a través de WhatsApp.
2. En el cuaderno de MATEMÁTICAS escribirán la fecha del día de hoy **Lunes 13 de Julio de 2.020**
3. Escribir como título **NÚMEROS HASTA EL 99**
4. Copia la siguiente información en tu cuaderno, de manera organizada y clara.

Recordemos que los **números hasta el 99** se descomponen en **decenas y unidades**. Los números **10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90** están formados por grupos de diez y se llaman **decenas completas**.

5. Realiza un ábaco en tu cuaderno representando cada una de las decenas completas

Observa el siguiente ejemplo.



6. Realiza un ábaco en tu cuaderno por cada uno de los siguientes números a representar: 17, 25, 38, 42, 59, 64, 71, 83, 96

Por favor tener en cuenta el manejo del renglón y el uso de las mayúsculas en el momento de desarrollar la guía.

"Suficiente por este día, es hora de descansar"

NO OLVIDES TOMAR FOTO A TU CUADERNO CON LAS ACTIVIDADES REALIZADAS EL DIA DE HOY Y ENVIARLAS A TU PROFESORA.

INGLES

GUÍA No. 5 – INTERDISCIPLINAR (PRIMARIA)

GRADO: Primero

DOCENTE		GRUPO	E-MAIL
ALEJANDRO HERRERA HERNANDEZ		101 Y 102	waherrera@educacionbogota.edu.co WhatsApp: 315 6537033
TEMA	MY FACE		
OBJETIVOS		INDICADOR (ES) DE DESEMPEÑO:	
Reconocer vocabulario básico de las partes de la cara en inglés.		Comprender el lenguaje básico sobre temas del contexto y del diario vivir.	
AREAS - ASIGNATURAS INVOLUCRADAS:		PRODUCTO A ENTREGAR	
INGLÉS		Foto de la actividad desarrollada en el cuaderno y de la máscara.	

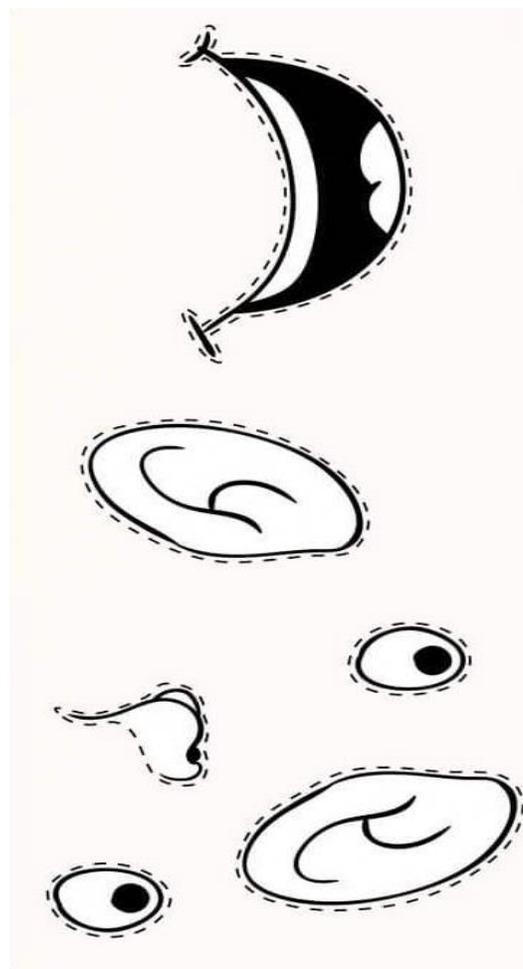
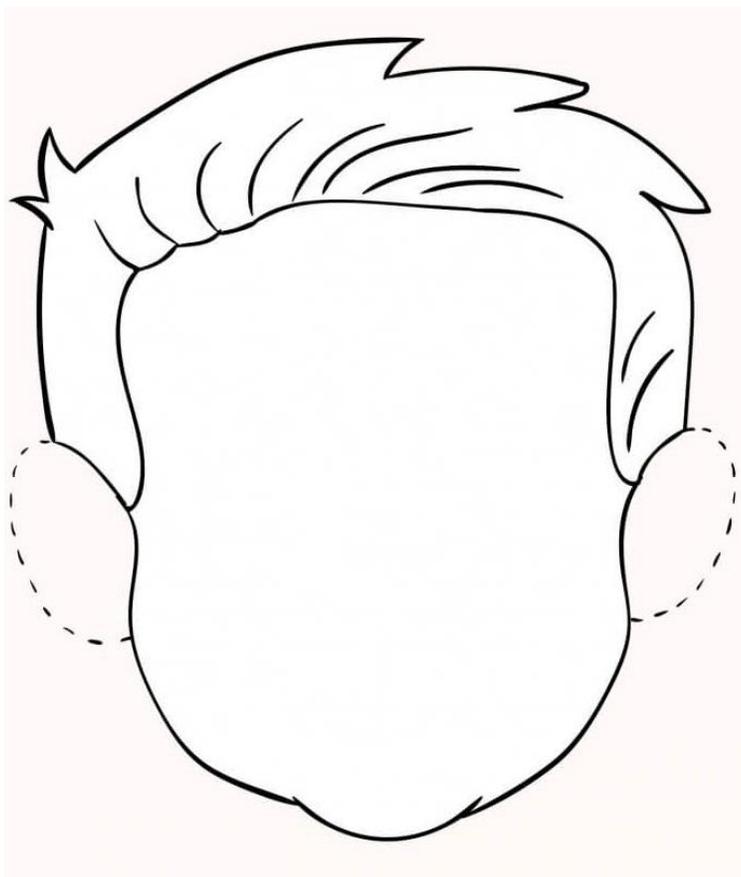
FECHA DE DESARROLLO: MARTES 14 DE JULIO ENTREGA A DOCENTE: ALEJANDRO HERRERA

ACTIVIDAD

- Recorto y pego en mi cuaderno de inglés el rostro y ubico sus partes, luego indico cada una de ellas en inglés

HAIR: cabello	EARS: orejas	FACE: cara	HEAD: cabeza
EYES: ojos	NOSE: nariz	MOUTH: boca	CHIN: barbilla
FOREHEAD: frente	EYELASHES: pestañas	EYEBROWS: cejas	CHEEK: mejillas

- Con la ayuda de mis padres realizo una máscara, aprendo las partes de la cara en inglés y las indico señalándolas con mi dedo índice (actividad de práctica, si es posible realizar un video y enviarlo como evidencia, si no, enviar la foto de la máscara)



Suficiente por este día, es hora de descansar"

ESPAÑOL

GUÍA No. 5 – INTERDISCIPLINAR (PRIMARIA)

GRADO: Primero

DOCENTE	GRUPO	E-MAIL	Whapsatt
María Helena Solano Garces	101	mhsolano@educacionbogota.edu.co	3115285182
Diana Avella Ramírez	102	dmavellar@educacionbogota.edu.co	3118312548
TEMA	La narración. Fonemas n, t, d, c (ca,co,cu)		
OBJETIVOS		INDICADOR (ES) DE DESEMPEÑO:	
<ul style="list-style-type: none"> Identificar las características de la narración. Reconocer los fonemas n, t, d, y c de forma visual y auditiva. 		<ul style="list-style-type: none"> Comparte sus impresiones sobre textos narrativos a través de dibujos, oralidad y escritura. Asocia palabras habladas con palabras escritas sin el apoyo de imágenes. Demuestra avances en el desarrollo de procesos de lectura y escritura. 	
AREAS - ASIGNATURAS INVOLUCRADAS:		PRODUCTO A ENTREGAR:	
Español		Foto de las actividades y video.	

FECHA DE DESARROLLO: MIERCOLES 15 DE JULIO ENTREGA A DIRECTORAS DE CURSO: (101: MARIA HELENA SOLANO – 102: DIANA AVELLA RAMIREZ)

ACTIVIDAD:

- Escribir en el primer renglón la fecha.
- Escribir en el cuaderno de español como título: **La narración**
- Escribir lo siguiente:

Cuando te reúnes con tus amigos y les cuentas lo que hiciste el fin de semana, estas narrando. Narrar es contar o relatas las acciones realizadas por unos personajes en un tiempo y lugar específicos.

¿Cómo se narra?

Una narración está organizada en tres partes: **inicio, nudo y desenlace.**

En el **inicio**, aparecen los personajes y el lugar donde están.

El fin de semana fui a una **excursión** a la montaña con mi familia.



En el **nudo**, pasa algo importante que llama toda tu atención. Puede ser una situación graciosa o peligrosa.

Pero en un descuido, mientras seguí a un pájaro para tomarle una foto, me perdí y no vi más a mi familia. Caminé mucho y estaba asustada.



En el **desenlace**, la situación se resuelve y la narración se termina.

Tiempo después, escuché la voz de mi hermano y pude volver a reunirme con mi familia y regresar tranquila a casa.



4. Escribe y lee 5 objetos que llevarías a la excursión del cuento anterior que se escriban con:

Nn

Tt

Naranja

Torta

5. Transcribe en el cuaderno la siguiente narración, identifica y señala con azul el inicio, con amarillo el nudo y con morado el desenlace.

Tres frascos

La primera vez que Julia **fue a la playa** le gustó tanto que corrió por tres frascos para llevársela **a casa**. Llenó uno con arena, otro con agua de mar y el tercero con rayos de sol.

Un día, pasado algún tiempo, su padre tiró la arena al jardín y el agua al baño, y guardó los tres frascos en el armario, pensando que todos estaban vacíos. **En un rincón del jardín**, apareció un frágil castillo de arena que se esfumó en el viento y por las cañerías de la casa se deslizó una ola cargada de diminutos peces. Pero el papá de Julia no lo vio, porque para entonces ya había vuelto a sus tareas.

El sol sigue aún guardado en el armario. Pero, no se preocupen, que no caduca y se iluminará el día en que Julia o su padre necesiten un rayo de esperanza.

Adaptado de IGLESIAS, Gracia. *Tres frascos*.



6. Identifica en la narración anterior las palabras que contengan las letras d, y enciérralas con rojo, y la c, en el caso de la c, solo las que se escriben con ca, co y cu, y enciérralas con verde, realiza una lista de las palabras y léelas en voz alta.

Dd

Cc ca-co-cu

7. Realizar un video en el que el estudiante este leyendo las palabras escritas con n-t-d-c de los puntos 4 y 6 de la guía, enviarlo a la profesora.
8. Repasar el abecedario.
9. Resolver una página diaria del libro de español, de las letras vistas hasta el momento.

Por favor tener en cuenta el manejo del renglón y el uso de las mayúsculas en el momento de desarrollar la guía.

"Suficiente por este día, es hora de descansar"

NO OLVIDES TOMAR FOTO A TU CUADERNO CON LAS ACTIVIDADES REALIZADAS EL DIA DE HOY Y ENVIARLAS A TU PROFESORA.

INFORMATICA
GUÍA No. 5 – INTERDISCIPLINAR (PRIMARIA)

GRADO: Primero

DOCENTE		GRUPO	E-MAIL	Whatsatt
JUAN CARLOS VIZCAINO APONTE	101	JOSEMARTITECNOLOGIA@GMAIL.COM	3134588608	
	102	JOSEMARTITECNOLOGIA@GMAIL.COM	3134588608	
TEMA	Tecnología			
OBJETIVOS		INDICADOR (ES) DE DESEMPEÑO:		
<ul style="list-style-type: none"> Conocer sobre la historia del computador Identificar elementos básicos del computador 		<ul style="list-style-type: none"> Identifica elementos básicos de la computadora. 		
AREAS - ASIGNATURAS INVOLUCRADAS:		PRODUCTO A ENTREGAR:		
Tecnología		Computador de escritorio hecho con material reciclado.		

FECHA DE DESARROLLO JUEVES 16 DE JULIO ENTREGA A DOCENTE JUAN CARLO VIZCAINO

Qué es una Computadora:

Una computadora es un dispositivo informático que es capaz de recibir, almacenar y procesar información de una forma útil. Una computadora está programada para realizar operaciones lógicas o aritméticas de forma automática.

La computadora ha venido evolucionando para ser más amigable con el ser humano y así mismo para facilitar su transporte y utilización. Las computadoras más antiguas realizaban trabajos muy básicos como cuentas bancarias y utilidades empresariales.



En los años 90, aparecieron las computadoras para el hogar y básicamente desde entonces se conservan algunos de sus elementos básicos para comunicación con el usuario.



Es importante que identifiquemos los elementos básicos de la computadora.

Monitor, teclado y ratón (mouse): Permiten al ser humano comunicarse con la CPU y dar órdenes a la máquina para que realice sus tareas (Teclado y mouse) y así mismo la máquina puede dar respuesta a dichas solicitudes (Pantalla).

CPU: Unidad central de procesamiento, en donde se realizan todas las tareas internas de la computadora. En la CPU encontramos las conexiones para la memoria USB, la impresora, los parlantes, etc; estos son periféricos adicionales que pueden conectarse al computador.

Aunque hoy día ya utilizamos la computadora portátil, se mantienen constantes los elementos de Monitor, teclado, ratón y CPU pero en este caso están todos integrados en un solo aparato portátil.



ACTIVIDADES:

Con el fin de identificar estos **4 componentes básicos**, vamos a realizar un **computador básico de escritorio (No portátil) con material reciclado**, teniendo en cuenta la mayor parte de los detalles de cada uno ellos.



- Puedes tomarle fotos a tu trabajo y enviarlas por correo de internet, al Correo: Josemartitecnologia@gmail.com
- Puedes tomarle fotos a tu trabajo y enviarlas por WhatsApp de internet al Número: 313.458.8608

"Suficiente por este día, es hora de descansar"



C. NATURALES

GUÍA No. 5 – INTERDISCIPLINAR (PRIMARIA)

GRADO: Primero

DOCENTE	GRUPO	E-MAIL	Whapsatt
María Helena Solano Garces	101	mhsolano@educacionbogota.edu.co	3115285182
Diana Avella Ramírez	102	dmavellar@educacionbogota.edu.co	3118312548
TEMA	Los sentidos		
OBJETIVOS		INDICADOR (ES) DE DESEMPEÑO:	
<ul style="list-style-type: none"> Identificar cómo trabajan los órganos de los sentidos. Reconocer las características que perciben los órganos de los sentidos. 		<ul style="list-style-type: none"> Identifica los órganos de los sentidos y establece sus funciones e importancia Describe y clasifica objetos según características que percibo con los sentidos. 	
AREAS - ASIGNATURAS INVOLUCRADAS:		PRODUCTO A ENTREGAR	
Ciencias Naturales		Evidencia fotográfica de las actividades desarrolladas en el cuaderno de Ciencias Naturales.	

FECHA DE DESARROLLO: VIERNES 17 DE JULIO ENTREGA A DIRECTORAS DE CURSO: (101: MARIA HELENA SOLANO – 102: DIANA AVELLA RAMIREZ)

ACTIVIDAD:

- En el cuaderno de ciencias naturales escribirán la fecha.
- Escribir como título: **Los sentidos**
- Copia la siguiente información en tu cuaderno, de manera organizada y clara.

Para percibir la información del entorno, es decir todo aquello que te rodea, tu cuerpo cuenta con los sentidos, estos son:

- La vista:** Te permite ver los objetos y diferenciarlos por colores y formas. Los órganos de la vista son los ojos.
- El olfato:** Te ayuda a diferenciar los olores. El órgano del olfato es la nariz.
- El gusto:** Te ayuda a conocer cómo es el sabor de los alimentos. El órgano del gusto es la lengua.
- El tacto:** Con él puedes saber la textura y la temperatura de los objetos. El órgano del tacto es la piel.
- El oído:** Te permite reconocer los sonidos. El órgano es el oído.

- Recorta y pega en el cuaderno los órganos de los sentidos.
- Tu cuerpo advierte cada cosa que pasa a tu alrededor. Copia la siguiente tabla en tu cuaderno y escribe en la tabla que sensaciones te produce cada situación y que órgano de los sentidos interviene.



Situación	Sensación en el cuerpo	Órgano de los sentidos que interviene
Un cubo de hielo que roza el brazo.		
Escuchar canciones infantiles en la casa.		
Morder una chocolatina.		
Pasar al lado de la basura.		

6. LABORATORIO

MATERIALES:

- ✓ Manzana y útiles escolares u objetos de la casa que tengan a la mano.

PASO A PASO

- ✓ Colocar la manzana sobre la mesa. (Ir completando la tabla de registro)
- ✓ Observar qué color tiene.
- ✓ Tocar su superficie para saber si es lisa o rugosa.
- ✓ Observar que forma tiene: redonda, cuadrada, ovalada...
- ✓ Compara la manzana con un objeto igual de grande a ella (Pueden ser los útiles escolares)
- ✓ Compara la manzana con un objeto más pequeño que ella. (Borrador, tajalápiz...)
- ✓ Compara la manzana con un objeto de igual peso que ella y con un objeto de menor peso.
- ✓ Verificar si la manzana es dura o blanda.
- ✓ Oler la manzana para saber si su olor es agradable o desagradable.
- ✓ Morder la manzana y percibir si su sabor es dulce, amargo, salado o ácido.
- ✓ Completar la tabla con los resultados obtenidos

Copia la siguiente tabla en tu cuaderno y complétala según los pasos desarrollados en el laboratorio.

Características de la manzana	
Color:	
Textura:	
Forma:	
Tamaño: Es tan grande Como:	
Es más pequeña que:	
Peso: Es tan pesada como:	
Es menos pesada que:	
Dureza:	
Olor:	
Sabor:	



7. Análisis

- ¿Con qué sentido se percibe el color y forma de la manzana? _____
- ¿Con qué sentido se percibe el olor de la manzana? _____
- ¿Con qué sentido se percibe el sabor de la manzana? _____
- ¿Con qué sentido se identifica la textura y la dureza de la manzana? _____

Por favor tener en cuenta el manejo del renglón y el uso de las mayúsculas en el momento de desarrollar la guía.

"Suficiente por este día, es hora de descansar"

NO OLVIDES TOMAR FOTO A TU CUADERNO CON LAS ACTIVIDADES REALIZADAS EL DIA DE HOY Y ENVIARLAS A TU PROFESORA.

EDUCACIÓN ARTÍSTICA
GUÍA No. 5 – INTERDISCIPLINAR (PRIMARIA)

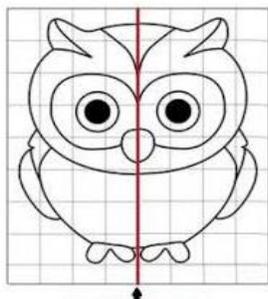
GRADO: Primero

DOCENTE	GRUPO	E-MAIL	Whapsatt
Claudia Cristancho Gómez Artes Plásticas	101 - 102	ccristancho@educacionbogota.edu.co	3053635769
Maritza Cáceres Gaitán Danzas	101 - 102	micaceresg@educacionbogota.edu.co	3203046126
TEMA	SIMETRÍA		
OBJETIVOS	INDICADOR (ES) DE DESEMPEÑO:		
<ul style="list-style-type: none"> Desarrollar la lateralidad mediante ejercicios de simetría. Reconocer el cuerpo como medio de expresión a través de la ejecución de movimientos simétricos 	<ul style="list-style-type: none"> Trabaja la lateralidad a través de dibujos simétricos que se deben completar y posteriormente colorear. Experimenta posibilidades de movimientos simétricos a través de su par y de un ritmo musical. 		
AREAS - ASIGNATURAS INVOLUCRADAS:		PRODUCTO A ENTREGAR	
Artes Plásticas - Danzas		ARTES: Fotografía de la actividad propuesta desarrollada en el cuaderno o en hoja cuadriculada DANZAS: Video corto de la actividad el espejo musical.	

FECHA DE DESARROLLO: MARTES 21 DE JULIO ENTREGA A DOCENTE DE ARTES: CLAUDIA CRISTANCHO Y DOCENTE DE DANZAS: MARITZA CACERES

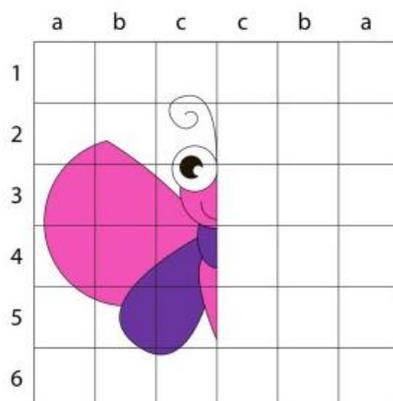
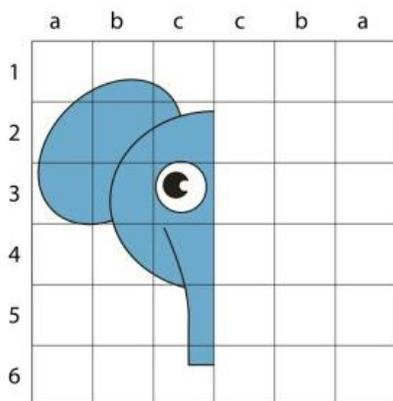
ARTES

SIMETRÍA: Una imagen o figura es simétrica cuando al dividirla por la mitad, es igual en ambos lados. Ejemplo:



ACTIVIDAD

- Lee atentamente la definición de Simetría y analiza el dibujo del búho que aparece como ejemplo.
- Dibuja, completa y colorea en tu cuaderno o en una hoja cuadriculada los dibujos simétricos del elefante y la mariposa que aparecen a continuación.



DANZAS

ACTIVIDAD:

La simetría también la encontramos en la danza, en cada movimiento que realizamos con nuestro cuerpo, cuando bailamos se puede observar el equilibrio y la armonía y como muestra de ello realizaremos la siguiente actividad:

EL ESPEJO MUSICAL

Con la ayuda de un familiar voy a realizar la actividad.

- Primero voy hacer el espejo de mi compañero, por lo tanto, voy a hacer todos los movimientos que el realice con su cuerpo y los gestos de su rostro también.
- Cambio, mi compañero pasa hacer mi espejo y yo realizo los movimientos utilizando todo mi cuerpo manteniendo la simetría de cada movimiento.
- Esta actividad debe realizarse acompañada del ritmo musical que prefieras.



"Suficiente por este día, es hora de descansar"

RELIGION – ETICA

GUÍA No. 5 – INTERDISCIPLINAR (PRIMARIA)

GRADO: Primero

DOCENTE	GRUPO	E-MAIL	Whapsatt
Maria Helena Solano Garces	101	mhsolano@educacionbogota.edu.co	3115285182
Diana Avella Ramírez	102	dmavellar@educacionbogota.edu.co	3118312548
TEMA	<ul style="list-style-type: none"> • Relaciones de cuidado. • ¿Cuáles son las acciones y las actitudes que me permiten convivir en un grupo? • Emociones 		
OBJETIVOS		INDICADOR (ES) DE DESEMPEÑO:	
<ul style="list-style-type: none"> • Identifica relaciones de cuidado. • Reconoce las acciones y las actitudes que le permiten convivir en un grupo. • Reconoce las emociones. 		<ul style="list-style-type: none"> • Identifican situaciones en las que los compañeros necesitan apoyo o ayuda. • Aplica los conceptos adquiridos en clase • Identifico mis emociones como parte de mi ser integral. 	
AREAS - ASIGNATURAS INVOLUCRADAS:		PRODUCTO A ENTREGAR:	
Catedra por la paz Religión Ética		Foto de las actividades desarrolladas en el cuaderno de Ética.	
FECHA DE DESARROLLO: MIERCOLES 22 DE JULIO ENTREGA A DIRECTORAS DE CURSO: (101: MARIA HELENA SOLANO – 102: DIANA AVELLA RAMIREZ)			
ACTIVIDAD:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Escribir en el cuaderno de ETICA la fecha. 2. Escribir como título: Las Emociones 3. Escribir la siguiente conceptualización: 			
<p>Las emociones son todas aquellas sensaciones y sentimientos que posee el ser humano al relacionarse con sus semejantes y con el medio en general. Son universales y sirven, entre otras cosas, para comunicarnos con los demás.</p>			
<p>Algunas emociones son:</p>			
			
Alegria	Tristeza	Miedo	
			
Ira	Asco	Sorpresa	

4. Leer el siguiente cuento:

El niño y los clavos



Había un niño que tenía muy, pero que **muy mal carácter**. Un día, su padre le dio una bolsa con clavos y le dijo que cada vez que perdiera la calma, que él clavase un clavo en la cerca de detrás de la casa.

El primer día, el niño clavó 37 clavos en la cerca. Al día siguiente, menos, y así con los días posteriores. Él niño se iba dando cuenta que era más fácil controlar su genio y su mal carácter, que clavar los clavos en la cerca.

Finalmente llegó el día en que el niño no perdió la calma ni una sola vez y se lo dijo a su padre que no tenía que clavar ni un clavo en la cerca. Él había conseguido, por fin, **controlar su mal temperamento**.

Su padre, muy contento y satisfecho, sugirió entonces a su hijo que por cada día que controlase su carácter, sacase un clavo de la cerca.

Los días se pasaron y el niño pudo finalmente decir a su padre que ya había sacado todos los clavos de la cerca. Entonces el padre llevó a su hijo, de la mano, hasta la cerca de detrás de la casa y le dijo:

- Mira, hijo, has trabajado duro para clavar y quitar los clavos de esta cerca, pero **fíjate en todos los agujeros que quedaron en la cerca**. Jamás será la misma.

Lo que quiero decir es que **cuando dices o haces cosas con mal genio, enfado y mal carácter, dejas una cicatriz**, como estos agujeros en la cerca. Ya no importa tanto que pidas perdón. La herida estará siempre allí. Y una herida física es igual que una herida verbal.

Los amigos, así como los padres y toda la familia, son verdaderas joyas a quienes hay que valorar. Ellos te sonríen y te animan a mejorar. Te escuchan, comparten una palabra de aliento y siempre tienen su corazón abierto para recibirte.

Las palabras de su padre, así como la experiencia vivida con los clavos, hicieron que el **niño reflexionase sobre las consecuencias de su carácter**. Y colorín colorado, este cuento se ha acabado.

COPIA Y RESPONDE EN TU CUADERNO

5. El cuento anterior nos habla de:

a. Alegría

b. Ira

c. Tristeza

d. Asco

6. Escribe la enseñanza que nos deja el cuento anterior.



7. Escribe 5 acciones y actitudes que te permiten convivir en un grupo. Ejemplo:

- Ayudar a mis compañeros cuando lo necesiten.
-
-
-
-

Recuerda que "Cuando manejamos adecuadamente nuestras emociones estamos cuidando de las personas que nos rodean al brindarles un buen trato"

Por favor tener en cuenta el manejo del renglón y el uso de las mayúsculas en el momento de desarrollar la guía.

"Suficiente por este día, es hora de descansar"

NO OLVIDES TOMAR FOTO A TU CUADERNO CON LAS ACTIVIDADES REALIZADAS EL DIA DE HOY Y ENVIARLAS A TU PROFESORA.

EDUCACIÓN FISICA
GUÍA No. 5 – INTERDISCIPLINAR (PRIMARIA)

DOCENTE	GRUPO	JORNADA	E-MAIL – WHATSAPP
Helvert Sarmiento	1° y 2°	Mañana	hesarmiento@educacionbogota.edu.co
SEDE: B			3212892451
OBJETIVOS	ÁREAS INVOLUCRADAS	PRODUCTO A ENTREGAR	
-Desarrollar habilidades motrices básicas -Fortalecimiento de la motricidad gruesa.	Educación física	Enviar un video corto o fotografías, realizando las actividades programadas. FECHA DE DESARROLLO: JUEVES 23 DE JULIO ENTREGA A DOCENTE DE EDUCACION FISICA HELVERT SARMIENTO	

Actividad #1

Realizar ejercicios de movilidad articular, iniciando de la cabeza a los pies (Cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas, tobillos) **Ver imagen**

Actividad #2

Circuito de saltos

Material: Lazo o cuerda

Descripción: Realizar saltos en lazo, mínimo 10, **ver imagen**.

Actividad # 3

Ver y participar del programa entrenando juntos que transmiten por señal Colombia a las 5:30 p.m.

EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR O PRECALENTAMIENTO (Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extensionando el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circundaciones al cuello		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás		Desarrollo movimientos de Circundación de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás	
Realizo flexiones y extensiones de codos		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aduciones de muñecas		Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen	
Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra		Realizo circundaciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra		Realizo Giros de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas		Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.	

“Suficiente por este día, es hora de descansar”

