

COLEGIO JOSÉ MARTÍ I.E.D.

“FORMACIÓN PARA EL DESARROLLO HUMANO, INTEGRAL Y SOCIAL”

GUÍA No. 7 – INTERDISCIPLINAR – PRIMARIA SEDE: C

Grado tercero

|                      |                                     |                                 |
|----------------------|-------------------------------------|---------------------------------|
| ESTUDIANTE           |                                     |                                 |
| DOCENTE DE AULA      | Dianey Zoraida Quintero<br>Castillo | dizoriquin16@gmail.com          |
| DOCENTE DE INCLUSIÓN | Giovanna Acosta                     | gpacosta@educacionbogota.edu.co |

| Indicadores                                                                                                                                                      | Ajustes razonables                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ciencias Naturales</b><br><br>Identificar los sistemas del cuerpo humano (digestivo, nervioso y respiratorio) y sus funciones proponiendo cuidados cotidianos | Reconoce algunos de los sistemas del cuerpo humano y sus cuidados                 |
| <b>Español</b><br><br>Participa en diferentes situaciones de comunicación oral, expresando sus ideas con claridad y escuchando a los demás.                      | Demuestra avances en el proceso lector según su habilidad                         |
| <b>Matemáticas</b><br><br>Lee e interpreta información contenida en tablas de frecuencia diagramas y pictogramas.                                                | Lee información en diagrama de barras y pictogramas simples                       |
| <b>Ciencias Sociales</b><br><br>Identifica las características del relieve y los elementos del clima.                                                            | Identifica a través de imágenes las diferentes formas de relieve y tipos de clima |

| Fecha                | Descripción de las actividades                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Viernes 21 de agosto | <div>Asignatura Inglés</div> <div><div>1. Go on the link and watch the video about the means of transport (ve al link y mira el video sobre los medios de transporte) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=RfCG_Wzjaz4">https://www.youtube.com/watch?v=RfCG_Wzjaz4</a>.</div><div>2. According to the vocabulary about means of transport, write the corresponding names for every picture (De acuerdo con el vocabulario sobre medios de transporte, escribe el nombre correspondiente para cada imagen).</div></div> <div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div>a)</div><div>b)</div><div>c)</div></div> <div><div></div><div></div><div></div></div> <div><div>d)</div><div>e)</div><div>f)</div></div> <div><div>3. Draw a picture and the name of the transport that you usually use (Haz un dibujo y escribe el nombre del medio de transporte que generalmente usas)</div></div>                                                    |
| Lunes 24 de agosto   | <div>Asignatura Ciencias Naturales</div> <div>Paso 1: Lee en familia</div> <div>Paso 1: Lee en familia SISTEMA OSEO</div> <div><div>El ser humano tiene 206 huesos y todos ellos forman el esqueleto. El esqueleto es el que sostiene y le da forma a nuestro cuerpo, además sirve para proteger los órganos. Los huesos están formados por un nutriente mineral llamado calcio y se unen entre sí con un material cartilaginoso llamado tendón además para que podamos realizar movimientos necesitamos las articulaciones. El sistema óseo es importante porque cumple tres grandes funciones:</div><div><div><div>Sostiene y le da forma al cuerpo.</div><div>Protege los órganos importantes como: el corazón, los pulmones, el cerebro, etc.</div><div>Mantiene el cuerpo erguido</div></div><div>Se clasifican por su forma o tamaño así:</div></div><div><div><div><div>HUESOS</div><div>Cortos</div><div>Largos</div><div>Planos</div></div><div><div>Permiten realizar movimientos pequeños y precisos. Por ejemplo: las falanges.</div><div>Permiten realizar movimientos más amplios. Por ejemplo: el fémur.</div><div>Sostienen las partes del cuerpo de poco movimiento. Por ejemplo: los huesos del cráneo.</div></div></div></div><div>Paso 2: Copia y responde en tu cuaderno de Ciencias Naturales</div><div><div>1. Cuál es la importancia de los huesos para el cuerpo.</div><div>2. Explique cómo se mantienen unidos los huesos.</div></div></div> |

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                     | <div><div><div>3. Cuál es el mineral con el que se forman los huesos.</div><div>4. Como se llama el elástico que une los huesos.</div><div>5. Según la clasificación inicial el fémur y el humero son huesos_____</div><div>6. Dos ejemplos de huesos cortos son _____ y _____</div><div>7. Algunos huesos planos son: pelvis, _____, _____</div><div>8. Busca y dibuja algunos alimentos ricos en calcio, ¿recuerdas los alimentos constructores?</div></div><div></div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Martes 25 de agosto | <div><div>Asignatura Español</div><div>Paso 1: Realiza la lectura del cuento en familia</div><div><div>“Los tamales santafereños que salvaron al presidente”</div><div><p>“Hace mucho tiempo vivió Lucio, un vampiro hijo de Drácula. Él le dijo que mordiera al presidente de Polonia para quedarse con todo el poder. Lucio se fue al aeropuerto y pidió un vuelo directo, pero por estar hablando por celular se equivocó y tomó el vuelo en dirección a Colombia. Aterrizó en Bogotá y le preguntó a un señor dónde estaba la casa del presidente. Llegó al lugar indicado; sin embargo, antes de entrar vio una tiendita en donde vendían ricos tamales santafereños. Se comió uno y le gustó tanto que se le olvidó a qué había ido”.</p><p>Texto Adaptado de:<br/><a href="https://www.revistaarcadia.com/periodismo-cultural---revista-arcadia/articulo/bogota-narrada-en-cuentos-escritos-por-la-habitantes-de-la-ciudad/67278/">https://www.revistaarcadia.com/periodismo-cultural---revista-arcadia/articulo/bogota-narrada-en-cuentos-escritos-por-la-habitantes-de-la-ciudad/67278/</a><br/>Mención especial categoría infantil. <b>Autor: Paola Mejía. 6 años, Barrios Unidos</b></p></div><div><div>Paso 1: Copiar el texto en el cuaderno de español</div><div>Paso 2: Enviar un audio con la lectura del cuento</div><div>Paso 3: Con todo el texto “Los tamales santafereños que salvaron al presidente” realizar un listado de palabras</div><div><div>a. Nombres propios (letra inicial con mayúsculas y color rojo) personas, lugares</div><div>b. Herramientas de trabajo</div><div>c. Medios de transporte, vehículos</div><div>d. Alimentos, comida</div><div>e. Prendas de vestir</div></div><div><div>Paso 4: Dibuja a Lucio el hijo de Drácula</div><div>Paso 5: Elabora un friso con las frases y personajes que más te llamaron la atención del cuento</div><div>Ejemplo de un friso:</div><div><div></div><div></div></div></div></div></div></div> |

|                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div data-bbox="222 225 334 322" data-label="Text"> <p>Miércoles<br/>26 de<br/>agosto</p> </div> | <div data-bbox="375 225 787 255" data-label="Section-Header"> <p>Actividad de Educación artística</p> </div> <div data-bbox="375 284 831 317" data-label="Section-Header"> <p>Paso 1: Lee en familia con Atención</p> </div> <div data-bbox="553 387 1310 419" data-label="Section-Header"> <p><u>“Los tamales santafereños que salvaron al presidente”</u></p> </div> <div data-bbox="376 483 773 870" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="797 483 1484 927" data-label="Text"> <p>“Hace mucho tiempo vivió Lucio, un vampiro hijo de Drácula. Él le dijo que mordiera al presidente de Polonia para quedarse con todo el poder. Lucio se fue al aeropuerto y pidió un vuelo directo, pero por estar hablando por celular se equivocó y tomó el vuelo en dirección a Colombia. Aterrizó en Bogotá y le preguntó a un señor dónde estaba la casa del presidente. Llegó al lugar indicado; sin embargo, antes de entrar vio una tiendita en donde vendían ricos tamales santafereños. Se comió uno y le gustó tanto que se le olvidó a qué había ido”.</p> </div> <div data-bbox="375 986 855 1024" data-label="Section-Header"> <p>Paso 2:CREACIÓN DE VERSOS</p> </div> <div data-bbox="402 1085 591 1263" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="615 1096 1484 1217" data-label="Text"> <p>Después de leer el cuento en el inicio de la guía te darás cuenta que Bogotá tiene muchos lugares de interés y <b>Lucio el vampiro del cuento</b> llego a Bogotá por equivocación, y sin pensarlo conoció varios lugares de nuestra ciudad.</p> </div> <div data-bbox="870 1214 1018 1362" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="375 1494 1411 1556" data-label="Text"> <p>Actividad # 1: ¡Homenajea a nuestra ciudad con una nueva copla, creada por ti y tu familia ¡</p> </div> <div data-bbox="375 1585 792 1618" data-label="Text"> <p>Escribe tu copla y envía una foto</p> </div> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



Pero... ¿Qué es una copla?

Un tipo de poema, generalmente destinadas a ser cantadas. Suelen estar compuestas por cuatro versos



Colores y más colores  
colores te doy, mi niña,  
para que pintes el jugo  
de la naranja y la piña.

Aquí dejamos un ejemplo de COPLA

Y aquí tienes un ejemplo  
de copla sobre Lucio y  
sus aventuras

Lucio el Vampiro, tomo  
Chocolate, changua y tamal  
Le ofrecieron fritanga y  
muchas cosas más.



**Actividad # 2:** Con ayuda de tu familia y los materiales que tengas en casa vas a construir unos personajes, con una condición particular... ¡Van a cobrar vida en tus rodillas!

✓ Lo primero que debes tener en cuenta es:



**Un personaje es una construcción mental elaborada mediante el lenguaje y la imagen. Existen personajes que se traen a la vida gracias a actores, bailarines y cantantes.**

Busca que estos personajes se identifiquen con el cuento, no necesariamente tienen que ser personajes que allí aparecen, puedes crearlos; ¡solo recuerda esos personajes viven en una ciudad, tienen gustos particulares y algo adicional, deben saber bailar!

Vas a usar medias que ya no utilices, pedacitos de tela, vinilo o temperas, maquillaje de tus familiares, algunos objetos que ya no necesites; usa todo lo que quieras para hacer que tus personajes cobren vida, te dejaremos algunas imágenes de apoyo:



**Paso 5:** Para finalizar vas a grabar un video en el que tus personajes bailaran usando una linda canción colombiana, te dejamos el enlace de YouTube, si tienes dificultades solicita el audio vía WhatsApp.

<https://www.youtube.com/watch?v=YMChYjOizol&t=75s>



**Recuerda las normas de bioseguridad, lávate bien las manos, usa el tapabocas cuando salgas.**

**Cuídate**

Hoy vamos a observar lo más lindo que tiene nuestro país Colombia, su relieve.

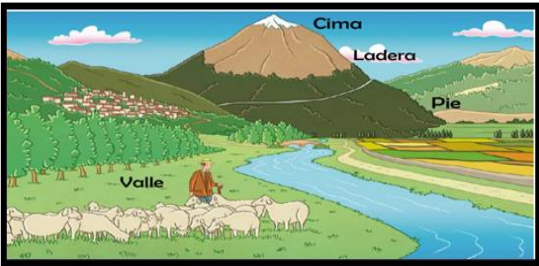
¿Qué es relieve?



El **relieve** es un conjunto de las distintas formas del terreno. Cada una de las distintas formas del terreno recibe diferentes nombres como montaña, valle, llanura, meseta, volcán, colinas. La superficie terrestre posee **zonas bajas** y **zonas altas**. Las zonas altas son las montañas, las cuales pueden adquirir diferentes nombres dependiendo de sus características a saber:

| Las formas de relieve | Zonas Altas | Cordillera | Montañas encadenadas.                                                          |
|-----------------------|-------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------|
|                       |             | Meseta     | Montaña con superficie plana en la cima.                                       |
|                       |             | Volcán     | Montaña con abertura en su centro por la que sale ceniza y lava.               |
|                       | Zonas Bajas | Colina     | Montaña de escasa altura.                                                      |
|                       |             | Valle      | Territorios planos rodeados de cerros o montañas y atravesados por un río.     |
|                       |             | Llanura    | Extensión de tierra plana, cuando se ubica cerca al mar son llanuras costeras. |

Actividad # 2 Están invitados a mirar más de cerca las partes de una montaña. ¡Vamos iniciemos ya i ¿Qué es montaña? La montaña es una gran elevación de terreno



Partes de una montaña

- Valle: es el terreno que se encuentra entre dos **montañas**.
- Pie: la parte más baja de la **montaña**, donde comienza propiamente a elevarse el terreno.
- Ladera o Falda: la parte inclinada de la **montaña** entre el pie y la cima.

Cima: Es la parte más alta de la **montaña**

PRUEBA TU CREATRIVIDAD i

Elabora en mini maqueta de relieve utilizando materiales de reciclaje

En la montaña que elabores ubica sus partes

Envía un vídeo explicando las partes que conforman un relieve.

Ejemplo:



1. Si miramos bien el dibujo del relieve, dime qué elevación falta en el cuadro y escribe su definición en dos renglones
2. ¿Si te dieran la oportunidad de escoger el lugar en donde construir una casa para ti y tu familia que lugar escogerías según las formas del relieve? Explica tu respuesta.

Viernes 28  
de agosto

Asignatura Matemáticas

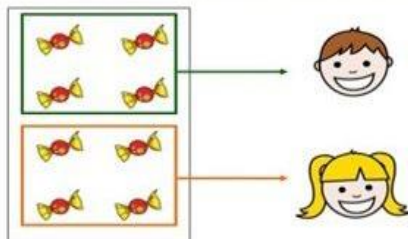
### Paso 1: Repasa en familia

División

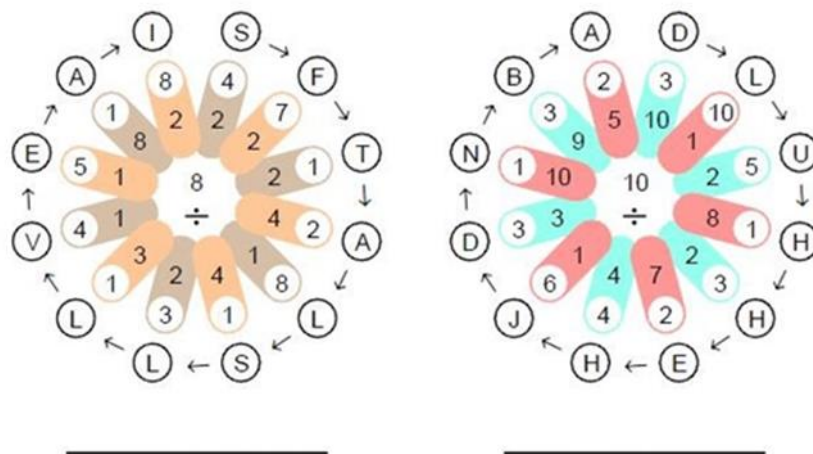
La división es la operación que nos permite repartir en partes iguales una cantidad, es la operación matemática contraria a la multiplicación y consiste en encontrar cuantas veces un número contiene a otro número.

Ejemplo:

$$\begin{array}{r} 8 \overline{) 24} \\ \underline{8} \phantom{0} \\ 0 \end{array}$$



**Paso 2:** Tacha las letras de las divisiones equivocadas y anota la palabra secreta que resulta uniendo las letras de las divisiones correctas.



**Paso 3:** Copia cada ejercicio en tu cuaderno y resuelve según las indicaciones

Divide los recuadros como se indica y haz las operaciones.

Divide en 3 partes



$9 \div 3 = 3$

Divide en 4 partes



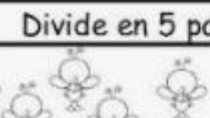
$12 \div 4 = 3$

Divide en 2 partes



$6 \div 2 = 3$

Divide en 5 partes



$10 \div 5 = 2$

**Paso 4:** Completa como indica el ejemplo

|                                                  |                                 |
|--------------------------------------------------|---------------------------------|
| $4 \times \boxed{2} = \underline{8}$             | $8 : 4 = \boxed{\phantom{00}}$  |
| $5 \times \boxed{\phantom{00}} = \underline{25}$ | $25 : 5 = \boxed{\phantom{00}}$ |
| $9 \times \boxed{\phantom{00}} = \underline{18}$ | $18 : 9 = \boxed{\phantom{00}}$ |
| $8 \times \boxed{\phantom{00}} = \underline{64}$ | $64 : 8 = \boxed{\phantom{00}}$ |
| $6 \times \boxed{\phantom{00}} = \underline{30}$ | $30 : 6 = \boxed{\phantom{00}}$ |

**Paso 5:** Vamos a Dividir, tu profe te enviará un vídeo explicándote paso a paso

Recuerda copiar cada ejercicio en tu cuaderno de matemáticas



## Vamos dividir!

1. Resolva corretamente as divisões.

$2 \overline{) 2}$

$4 \overline{) 2}$

$6 \overline{) 2}$

$8 \overline{) 2}$

$22 \overline{) 2}$

$42 \overline{) 2}$

$26 \overline{) 2}$

$82 \overline{) 2}$

 [lereaprender.com.br](http://lereaprender.com.br)

$25 \overline{) 2}$

$47 \overline{) 2}$

$60 \overline{) 2}$

$83 \overline{) 2}$

$10 \overline{) 2}$

$62 \overline{) 2}$

$84 \overline{) 2}$

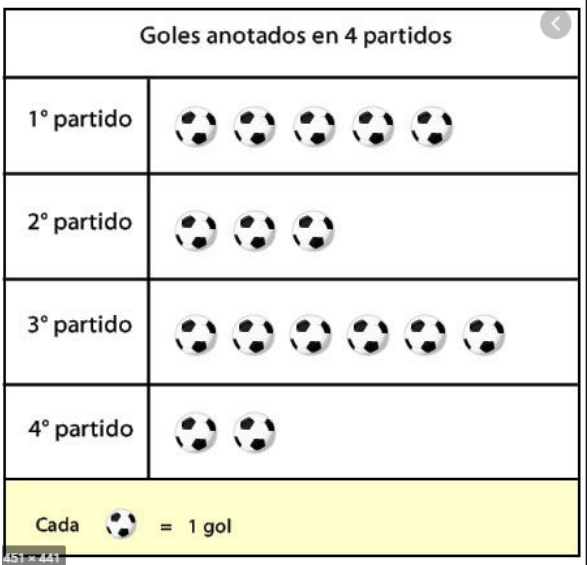
$46 \overline{) 2}$



**Pictograma**

Un pictograma es una forma de representación gráfica (con dibujos) de datos estadísticos

**EJEMPLO**



El pictograma anterior representa el número de goles que realizaron de alumnos de primaria en cada Partido de fútbol durante el campeonato de su colegio.

Podemos ver que cada dibujo de un balón representa un gol.

**Actividad 1:** Ahora observando el pictograma del ejemplo completa los siguientes enunciados.  
En el primer partido ¿Cuántos goles realizaron? \_\_\_\_\_ alumnos en primaria.

En el segundo partido ¿Cuántos goles realizaron? \_\_\_\_\_ alumnos en primaria.

En el tercer partido ¿Cuántos goles realizaron? \_\_\_\_\_ alumnos en primaria.

En el cuarto partido ¿Cuántos goles realizaron? \_\_\_\_\_ alumnos en primaria.

¿Cuántos goles realizaron en total durante el campeonato \_\_\_\_\_

**Actividad 2:**

**Paso 1:** Observa en la gráfica que elaboraron los niños de grado tercero, cuando les preguntaron ¿Cuál era su fruta preferida?



**Paso 2:**  
¿Cuál tabla representa la cantidad de frutas que están en el gráfico? Escribe su respuesta en el cuaderno de matemáticas

A

|         |    |
|---------|----|
| MANZANA | 10 |
| NARANJA | 6  |
| BANANO  | 3  |
| UVAS    | 4  |

B

|         |    |
|---------|----|
| MANZANA | 10 |
| NARANJA | 6  |
| BANANO  | 12 |
| UVAS    | 4  |

C

|         |    |
|---------|----|
| MANZANA | 8  |
| NARANJA | 10 |
| PERA    | 3  |
| UVAS    | 4  |

D

|           |    |
|-----------|----|
| MANZANA   | 9  |
| MANDARINA | 6  |
| BANANO    | 12 |
| UVAS      | 4  |

**Actividad 3:** Se realizó una encuesta a 120 niños indagando sobre su sabor de helado favorito y los resultados obtenidos se representaron en el siguiente pictograma.



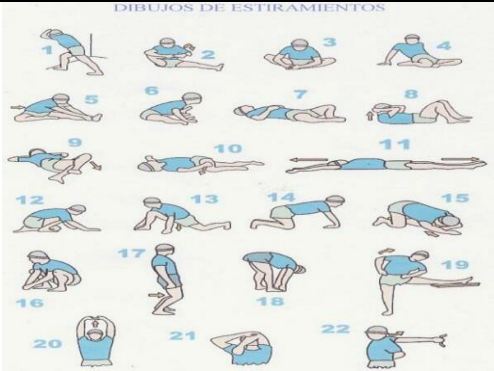
Observando el pictograma resuelve las siguientes preguntas:

- A. ¿Cuál es el sabor de helado favorito? Y ¿a cuántos niños les gusta?
- B. ¿Cuál es el sabor de helado menos preferido? Y ¿a cuántos niños les gusta?
- C. ¿Cuántos niños prefieren el helado de chicle?
- D. ¿Cuántos niños prefieren el helado de mora?

Martes 1  
de  
septiembre

**ACTIVIDAD:**  
Realizar un Calistenia y estiramiento con ejercicios de burpees y skippink, 5 repeticiones de 1 minuto con descanso de 1 minuto.

Realizar los siguientes estiramientos según las gráficas. 2 repeticiones cada estiramiento de 20 segundos.



Actividad No2



Desarrollo: La oca de la condición física

Lanza tu dado y comienza a divertirse con este juego.

- 1. Skipping durante 15 segundos.
- 2.Talones a los glúteos durante 15 segundos.
- 3.Skipping en plancha durante 15 segundos.
- 4.Flexión profunda de pierna al mismo tiempo (delante/detrás) durante 15 segundos.
- 5.Subir y bajar banco sueco (o similar-silla-) durante 15 segundos.
- 6.Realizar 20 Abdominales.
- 7.TORNADO: El resto de participantes vuelve a la CASILLA DE LA SALIDA
- 8.Saltos con elevación de rodillas durante 15 segundos.
- 9.Retrocede 4 Casillas.
- 10.Realizar 12 fondos de tríceps.
- 11.DE OCA A OCA Y TIRO PORQUE TOCA.
- 12.Skipping durante 15 segundos.
- 13.Multisaltos laterales durante 15 segundos.
- 14.Realizar 25 Abdominales.
- 15.TORNADO: El resto de participantes VUELVE A LA CASILLA DE SALIDA
- 16.Saltos con elevación de rodillas durante 20 segundos.
- 17.Retrocede 4 casillas.

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <div>18.Plancha durante 30 Segundos.</div> <div>19.Saltos a la comba durante 20 segundos.</div> <div>20.DE OCA A OCA Y TIRO PORQUE ME TOCA.</div> <div>21.Flexión profunda de piernas al mismo tiempo (delante/detrás) durante 15 segundos.</div> <div>22.Elevación de brazo con pierna contraria durante 20 segundos.</div> <div>23.Elevación de cadera y mantener el puente durante 20 segundos.</div> <div>24.Realizar 20 abdominales.</div> <div>25.Subir y bajar banco sueco (o similar - silla -) durante 20 segundos.</div> <div>26.Saltos con sentadilla durante 20 segundos.</div> <div>27.Retrocede 4 Casillas.</div> <div>28.Realizar 10 Flexiones con piernas elevadas y apoyadas en banco o similar.</div> <div>29.Skipping en plancha durante 15 segundos.</div> <div>30.META</div> |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|