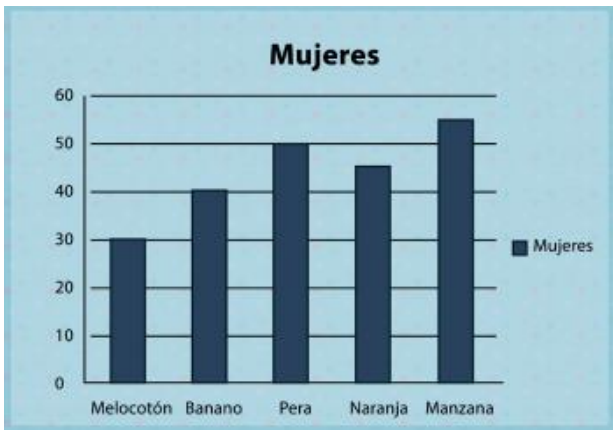
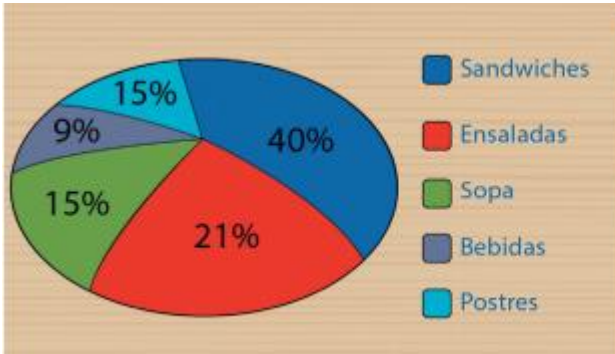


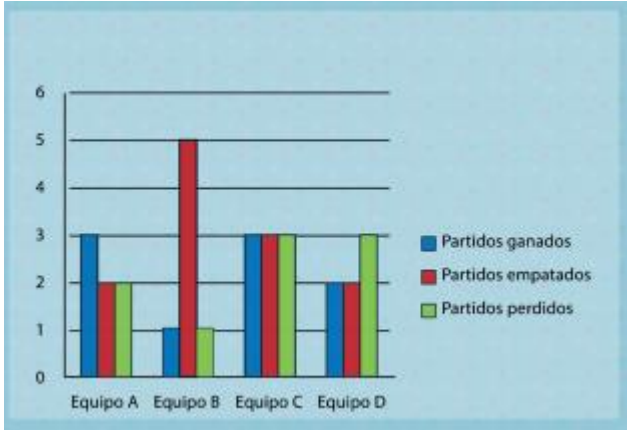
GUÍA N° 8

GRADO:	QUINTO	SEDE:	D- RESURRECCIÓN.
---------------	---------------	--------------	-------------------------

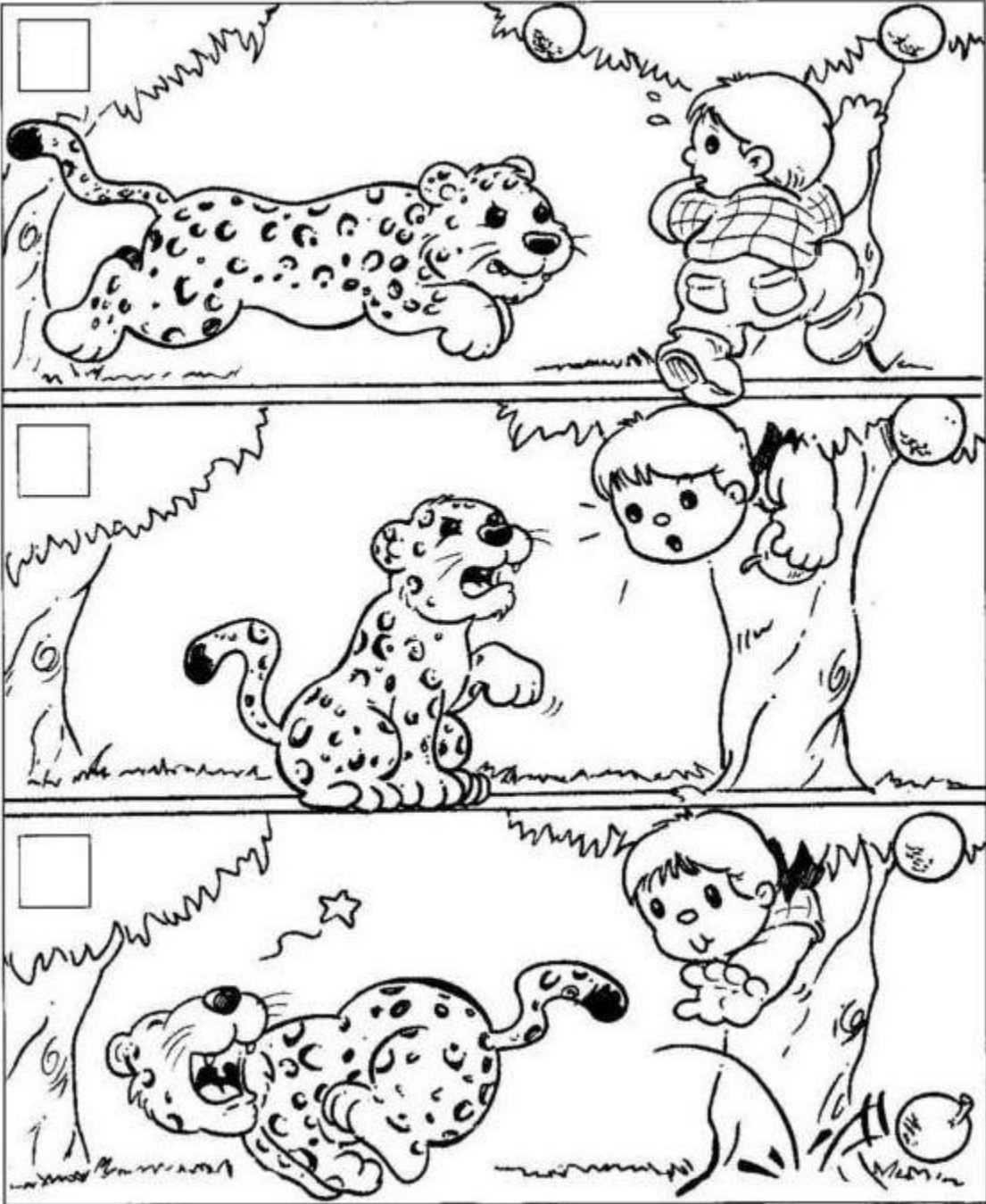
DOCENTE TITULAR	GRUPO	JORNADA	E-MAIL
ADRIANA GALVIS	501	MAÑANA	adrianagalvis01@yahoo.com
GLORIA HIDALGO	501	TARDE	gmhidalgo@educacionbogota.edu.co

TEMA ÁREA	OBJETIVO	INDICADOR DE DESEMPEÑO
Matemáticas:	El estudiante reconoce, lee e interpreta la información que se muestra en graficas de barras y de torta, haciendo uso de conceptos básicos de la estadística.	Utiliza las medidas de tendencia central (media, moda y mediana) para resolver problemas en los que se quiere presentar o resumir el comportamiento de un conjunto de datos.
Español:	El estudiante distingue las características de diferentes tipos de texto y elabora textos cortos de acuerdo con la tipología textual que se le indica.	Planea y produce textos a partir del tema que va a desarrollar, la estructura que va a emplear, el propósito que cumplirá al hacerlo y el destinatario al que va dirigido.
Ciencias Naturales:	El estudiante entiende que es una máquina simple y las identifica en su entorno próximo.	Identifica máquinas simples en objetos cotidianos, descubriendo su utilidad y solucionando problemas cotidianos.
Sociales:	El estudiante reconoce la diferencia entre gobierno central y gobierno federalista y cómo esta diferencia generó los conflictos en la época de la república.	Reconoce aspectos fundaménteles de cada periodo de la historia de Colombia.
Ética y Valores:	El estudiante identifica expresiones verbales que pueden mejorar las relaciones interpersonales en su entorno familiar.	Reconoce y rechaza las situaciones de exclusión o discriminación en el medio escolar.
Religión:	El estudiante reconoce el amor al prójimo como una enseñanza fundamental dada por el Padre celestial.	Analiza las creencias espirituales y su repercusión en su propio desarrollo personal y social.
Inglés:	Identifica las rutinas diarias en inglés y comprende el uso del presente simple.	- Emplea estructuras del tiempo presente en oraciones lógicas - Utiliza el vocabulario apropiado para darle coherencia a textos orales y escritos.
Educación Física:	Desarrollar habilidades motrices necesarias en todas las etapas de la vida y al mismo tiempo, reconocer los beneficios de la actividad física para mantener un óptimo estado de salud	Ejecuta las pruebas propuestas de coordinación dinámica general propuestas para el periodo
Educación Artística:	Estimular en los estudiantes las capacidades lectoras, por medio de la memorización de textos poéticos que pueden ser interpretados mediante una composición rítmica; en pro de que generen nuevas propuestas creativas que permita la unión familiar por medio del trabajo colectivo.	Participo de forma activa en las experiencias artísticas, integrando el cuerpo, la voz y la imaginación.
Orientación:	Interiorizar el concepto de empatía y reconocimiento del congénere empleando a ultranza la fábula como recurso pedagógico.	El niño aplicará el concepto de empatía en su contexto inmediato reconociendo el valor de su congénere brindándole respeto y excelente trato.

FECHA	ACTIVIDAD MATEMÁTICAS	PRODUCTO ENTREGA																								
LUNES 14 DE SEPTIEMBRE INTERDISCIPLINAR	Lee atentamente la siguiente información y observa el vídeo de apoyo: ESTADISTICA La estadística es una ciencia y una parte de las matemáticas que se encarga del estudio de una determinada característica en una población, recogiendo los datos, organizándolos en tablas, representándolos en gráficas y analizando la información para sacar conclusiones sobre la población. La frecuencia es el número de veces que se repite un dato. La moda en estadística es el valor con mayor frecuencia, es decir, el dato que más se repite. (ver el vídeo) Actividad 1. Completa la tabla de la derecha con los datos de la gráfica. El día de la mujer Carolina ha realizado una encuesta para saber cuál es la fruta preferida de todas las mujeres que trabajan en su empresa y poder obsequiarles un postre de éste. Se obtuvo la siguiente gráfica. Completa esta tabla con los datos del gráfico <table data-bbox="837 1096 1304 1510" style="margin-left: 20px;"><thead><tr><th>Frutas</th><th>Nº de Mujeres</th></tr></thead><tbody><tr><td>Melocotón</td><td></td></tr><tr><td>Banano</td><td></td></tr><tr><td>Pera</td><td></td></tr><tr><td>Naranja</td><td></td></tr><tr><td>Manzana</td><td></td></tr></tbody></table> Responde en tu cuaderno con respecto a la gráfica anterior y a los valores obtenidos en la tabla las siguientes preguntas. ➤ ¿Cuál fue la fruta preferida de la empresa? ➤ ¿Cómo puedes determinar esto? Actividad 2. En la siguiente grafica se observan los datos de las ventas de comidas en un restaurante, escribe los datos en la tabla de la derecha de acuerdo con la información que se presenta en el gráfico. <table data-bbox="896 1983 1252 2335" style="margin-left: 20px;"><thead><tr><th>Tipos de comida</th><th>Promedio de ventas</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></tbody></table> Responde en tu cuaderno 1. ¿Cuál fue la comida más pedida en el restaurante? 2. Realiza un análisis de las ventas en el restaurante según lo que observas en la gráfica.	Frutas	Nº de Mujeres	Melocotón		Banano		Pera		Naranja		Manzana		Tipos de comida	Promedio de ventas											Fotos de las tablas completas y fotos de las respuestas de las preguntas formuladas.
	Frutas	Nº de Mujeres																								
	Melocotón																									
Banano																										
Pera																										
Naranja																										
Manzana																										
Tipos de comida	Promedio de ventas																									

FECHA	ACTIVIDAD MATEMÁTICAS	PRODUCTO ENTREGA																									
LUNES 14 DE SEPTIEMBRE INTERDISCIPLINAR	Actividad 3. Observa bien el gráfico de barras y completa la tabla de acuerdo con los datos que hay sobre los equipos de fútbol. <table data-bbox="846 481 1325 911"><tr><th></th><th>Partidos ganados</th><th>Partidos empatados</th><th>Partidos perdidos</th><th>Total de juegos</th></tr><tr><td>Equipo A</td><td>3</td><td>2</td><td>2</td><td>7</td></tr><tr><td>Equipo B</td><td>1</td><td>5</td><td>1</td><td>7</td></tr><tr><td>Equipo C</td><td>3</td><td>3</td><td>3</td><td>9</td></tr><tr><td>Equipo D</td><td>2</td><td>2</td><td>3</td><td>7</td></tr></table> Contesta las preguntas en el cuaderno de matemáticas: a. ¿Cuál fue el equipo con más partidos ganados? b. ¿Cuál fue el equipo con más partidos empatados? c. ¿Cuál fue el equipo con más partidos perdidos? d. Teniendo en cuenta que al ganar un partido se obtienen 3 puntos, al empatar se obtiene 1 punto y al perder no se obtienen puntos. ¿Cuál fue el equipo ganador? e. ¿Cómo realizaste el análisis de la pregunta anterior? ¡Fin de la actividad!		Partidos ganados	Partidos empatados	Partidos perdidos	Total de juegos	Equipo A	3	2	2	7	Equipo B	1	5	1	7	Equipo C	3	3	3	9	Equipo D	2	2	3	7	Fotos de las tablas completas y las fotos de las respuestas de las preguntas formuladas.
		Partidos ganados	Partidos empatados	Partidos perdidos	Total de juegos																						
	Equipo A	3	2	2	7																						
	Equipo B	1	5	1	7																						
	Equipo C	3	3	3	9																						
	Equipo D	2	2	3	7																						

FECHA	ACTIVIDAD	PRODUCTO ENTREGA												
MARTES 15 DE SEPTIEMBRE ORIENTACIÓN	<table><tr><th>ORIENTADOR</th><th>GRUPO</th><th>JORNADA</th><th>E-MAIL</th></tr><tr><td>Hugo Daniel Ramos</td><td>Primaria</td><td>Mañana</td><td>hramos@educacionbogota.edu.co</td></tr><tr><td>Martha Gallego Plazas</td><td>Primaria</td><td>Tarde</td><td>orientacion2020dj@gmail.com</td></tr></table> LA CIGÜEÑA Y LA ZORRA  Había una vez una astuta zorra que merodeaba sola por el bosque pues a causa de sus pesadas bromas y burlas se había quedado sin amigos. Un día cansada de tanta soledad, invitó a almorzar a una cigüeña que casualmente pasaba por el lugar y que lucía inocente e ingenua. La dulce ave aceptó gustosa. Cuando llegó a la casa de la zorra percibió unos deliciosos olores que salían de la cocina. La zorra la invitó a pasar mientras servía la exquisita sopa en vasijas planas de tal manera que la cigüeña no pudo probar ni un solo bocado mientras su amiga la animaba a que comiera con tono burlesco. Finalmente, la cigüeña tuvo que despedirse muerta del hambre mientras la zorra terminaba de comer. Otro día la cigüeña quiso invitar a su amiga, la zorra, a comer a su casa. Al llegar, la cigüeña sirve a la mesa exquisitos manjares que la zorra no puede siquiera probar pues han sido servidos en platos tan angostos y largos que apenas cabe el pico de la cigüeña quien anima a la zorra para que comparta con ella el banquete, A la zorra no le queda otro camino que retirarse no sin antes haber comprendido la lección que le ha dado su amiga. (Esopo) ACTIVIDAD 1. ¿Cuáles son los personajes de esta historia? 2. ¿Cuáles crees que son los probables escenarios? 3. ¿Alguna vez has estado en esta situación? Descríbela brevemente. 4. ¿Qué le ocurrió a la cigüeña y a la zorra y por qué? 5. Averigua el significado de la palabra “empatía” 6. En tu opinión, ¿cuál consideras que es la enseñanza que nos deja esta divertida historia? 7. ¿Qué consejo le darías a los personajes? 8. Haz una lista de las palabras que no entiendes y consulta su significado. 9. Averigua los aspectos más importantes del fabulista Esopo ¡Fin de la actividad!	ORIENTADOR	GRUPO	JORNADA	E-MAIL	Hugo Daniel Ramos	Primaria	Mañana	hramos@educacionbogota.edu.co	Martha Gallego Plazas	Primaria	Tarde	orientacion2020dj@gmail.com	Envía fotos de tus respuestas
	ORIENTADOR	GRUPO	JORNADA	E-MAIL										
	Hugo Daniel Ramos	Primaria	Mañana	hramos@educacionbogota.edu.co										
	Martha Gallego Plazas	Primaria	Tarde	orientacion2020dj@gmail.com										

FECHA	ACTIVIDAD ESPAÑOL	PRODUCTO ENTREGA
MIÉRCOLES 16 DE SEPTIEMBRE INTERDISCIPLINAR	Producción de textos escritos. Con las siguientes tres imágenes, en el cuaderno de lengua castellana debes producir tres tipos de textos, debes crearlos tu mismo teniendo en cuenta las características de cada texto: 1. Un cuento con todas sus partes (título, inicio, nudo, desenlace) personaje principal, lugar y tiempo en el que sucede. 2. Una noticia con sus partes (titular, cuerpo de la noticia) Qué sucedió, dónde sucedió, cómo, cuándo y a quién le sucedió. 3. Una poesía relacionada con estas imágenes, teniendo en cuenta las partes de la poesía (verso, estrofa, y si quieres rimas).  The comic strip consists of three panels. In the first panel, a boy in a plaid shirt and overalls runs to the right, holding a string attached to a balloon. A spotted dog is running towards him from the left. In the second panel, the boy is climbing a tree trunk, looking back over his shoulder with a surprised expression at the dog, which is now on its hind legs barking. In the third panel, the boy is higher up in the tree, and the dog is on the ground, looking up at him with its mouth open. A small star is drawn in the air between them. Each panel has a small empty square box in the top left corner for a student's name. ¡Fin de la actividad!	Enviar foto de cada texto

JUEVES 17 DE SEPTIEMBRE
INTERDISCIPLINAR

FECHA

ACTIVIDAD
CIENCIAS

PRODUCTO
ENTREGA

Lee atentamente el siguiente texto:
Máquinas simples

Los primeros seres humanos utilizaron máquinas simples para empujar, tirar, levantar, partir o aplastar cosas. Más tarde las máquinas simples se usaron para remar, para construir las primeras viviendas y para transportar cargas pesadas de un lugar a otro. **Las máquinas simples son herramientas u objetos** que están formados por una o por pocas piezas. (Observa el vídeo).

LAS MÁQUINAS SIMPLES SON ESTAS

LA RUEDA	LA POLEA	EL PLANO INCLINADO	LA PALANCA
 Esta formada por una pieza circular que gira en torno a un eje. Hace que disminuya la fuerza de rozamiento y por eso resulta más fácil transportar cargas.	 Es una rueda con una ranura por la que pasa una cuerda. Cambia la dirección de la cuerda y permite elevar objetos con facilidad.	 Es cualquier superficie plana inclinada que salva un desnivel. Facilita el desplazamiento de un objeto utilizando menos fuerza que la que se emplea con una polea.	 Es una barra o viga que permite levantar o mover objetos pesados empleando menos fuerza. Al soporte se le llama punto de apoyo y a las partes que quedan a los lados se les llama brazos.

Actividad

Contesta las siguientes preguntas en tu cuaderno de ciencias naturales:

1. ¿Qué es una máquina simple?

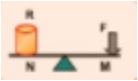
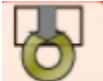
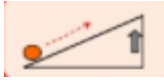
2. ¿En qué se utilizan las máquinas simples?

3. Escribe los cuatro tipos de máquinas simples que se mencionan en el cuadro de arriba.

4. ¿Las máquinas simples tienen muchas o pocas piezas?

5. Observa el video que envía tu profesora.

6. Después de ver el vídeo, completa la información de la siguiente tabla buscando máquinas simples en tu casa, escribe la información en cada cuadrito.

Nombre	Palanca	Polea	Rueda	Punto inclinado
Características				
Forma				
Nombre de la máquina				
Componentes (partes)				
Dibujo de la Máquina que viste en casa.				

¡Fin de la actividad!

Envía fotos de tus respuestas y de la tabla con los datos que escribiste.

FECHA

ACTIVIDAD

PRODUCTO ENTREGA

DOCENTE

Daniel Pardo Vásquez.

GRUPO

501

JORNADA

Mañana.
Tarde

E-MAIL

dpardov@educacionbogota.edu.co
 3058694836

Daily routines

Hey! Do you know what a daily routine is?

Hola Sabes que es una rutina diaria?

Yes, I think it is the activities that we do daily as a habit.

Si, son las actividades que hacemos usualmente o temenos como habito

Mira estos ejemplos:



eat breakfast



eat lunch



eat dinner



make dinner



study



go for a walk



go shopping



read the paper



clean the house

Envíame fotos con tus respuestas

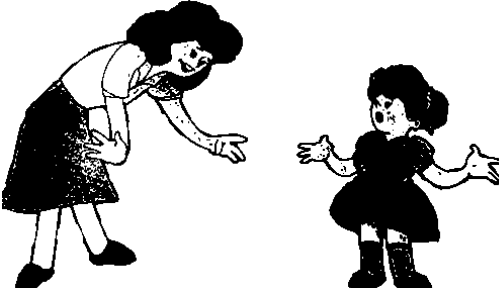
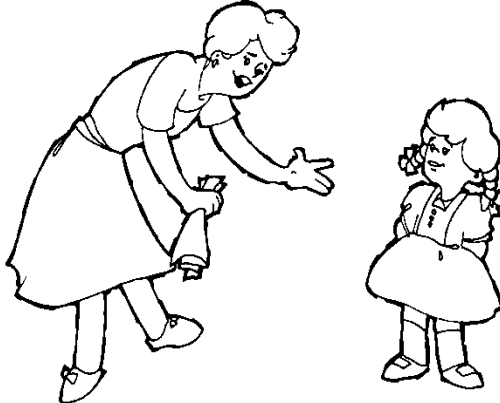
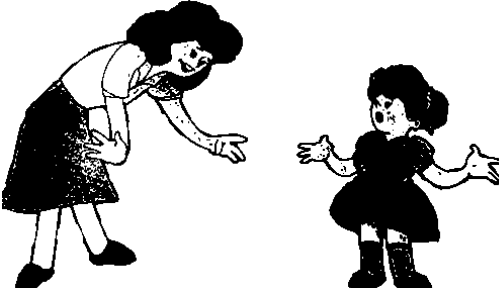
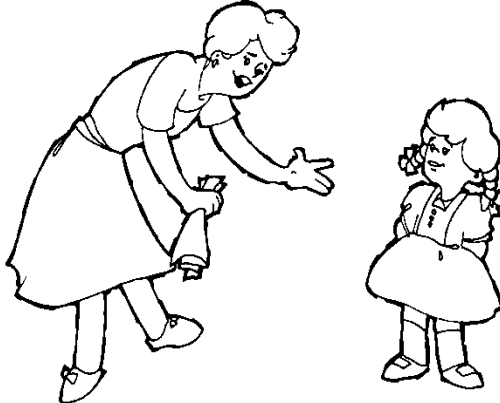
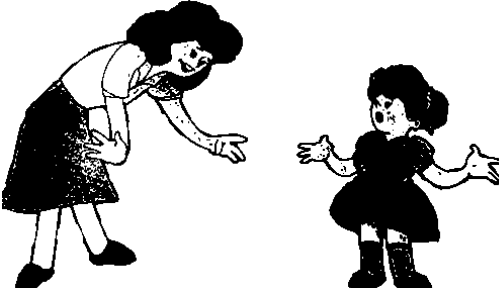
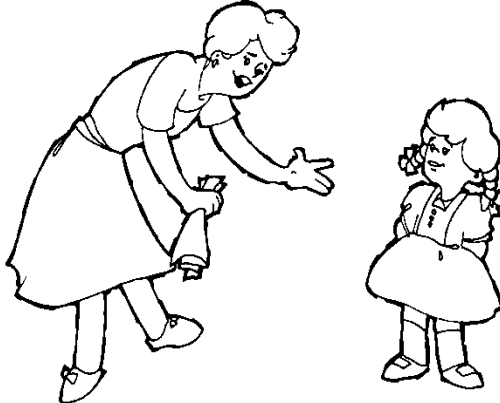
VIERNES 18 DE SEPTIEMBRE

INGLÉS

FECHA	ACTIVIDAD Sociales	PRODUCTO ENTREGA
LUNES 21 DE SEPTIEMBRE INTERDISCIPLINAR	Lee atentamente la siguiente información sobre la historia de Colombia: ¿Sabes qué es la patria boba? Se denomina “La patria boba” al periodo antes de la independencia de Colombia (20 de julio de 1810 – Octubre de 1816). Es el conflicto de los criollos divididos en dos grupos: los centralistas que pedían organizar el gobierno desde Santa Fe de Bogotá hacia todo el estado y por el otro lado, los Federalistas que proponían que cada provincia de forma autónoma e independiente organizará su gobierno, sin depender del estado central. Esto desencadenó una guerra interna sin haber asegurado la independencia, por eso los españoles iniciaron la reconquista. En este periodo se vivieron varias guerras regionales y civiles. A este periodo también se le llama época de la República.  Actividad. Responde en tu cuaderno: 4. ¿Por qué se le llamo “Patria Boba”? 5. ¿Cuáles son las fechas en las que se vivió este periodo? 6. ¿Qué querían los federalistas? 7. ¿Qué querían los centralistas? 8. Resuelve el siguiente crucigrama con las ideas que leíste en el texto.	Envía fotos del crucigrama

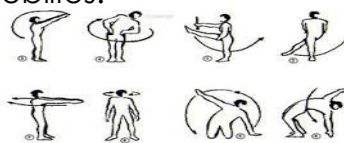
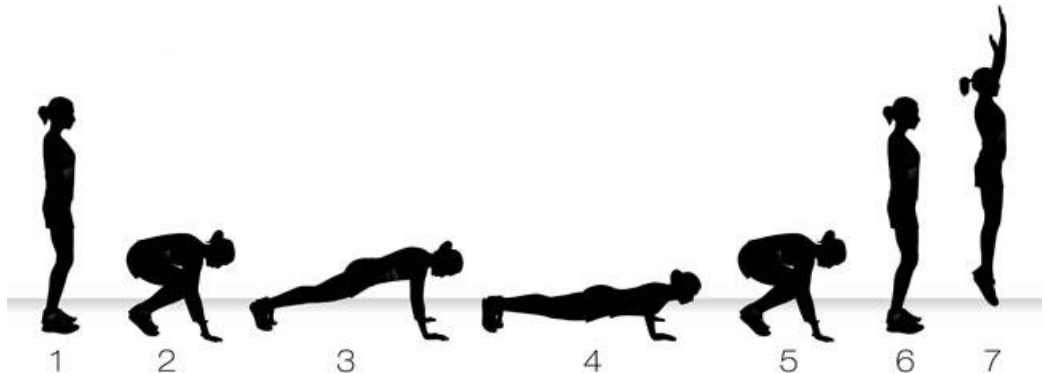
FECHA	ACTIVIDAD Sociales	PRODUCTO ENTREGA
LUNES 21 DE SEPTIEMBRE INTERDISCIPLINAR	Patria Boba A crossword puzzle grid with 10 numbered squares indicating starting points for clues. The grid is composed of white squares for letters and black squares for empty space. The numbers are: 1 (top right), 2 (middle left), 3 (middle), 4 (middle right), 5 (bottom left), and 6 (bottom). The grid is 15 columns wide and 15 rows high. Verticales Horizontales 1. Que no depende de nadie 2. personas que se quieren gobernar desde su propia región 9. Lucha entre personas del mismo País. 4. Que toma sus propias decisiones 5. Periodo de guerras entre regiones antes de finalizar la independencia. 10. Personas que quieren gobernar a todos desde la capital Santa Fe de Bogotá. ¡Fin de la actividad!	

FECHA	ACTIVIDAD RELIGIÓN	PRODUCTO ENTREGA																																																																								
MARTES 22 DE SEPTIEMBRE INTERDISCIPLINAR	Lee el mensaje de Jesús y reflexiona sobre su enseñanza, con estas ideas podrás completar la actividad. Ama a tu enemigo, él también es tu hermano. Jesús basa su mandamiento en el amor que nos tiene el Padre. Solamente porque reconocemos en el otro, aunque sea mi enemigo, que también es un hijo de Dios, podremos amarlo. Comentario del “Evangelio cotidiano 2012”- Ed San Pablo. Actividad. Completa las vocales de la lista de palabras para poder ubicarlas en los cuadritos que están abajo. Al terminar, leeremos una enseñanza de Jesús escrita en el Evangelio de San Mateo 5,44. Lista de palabras _ N _ M _ G _ S _ M _ N H _ J _ S R _ C _ N P _ R S _ G _ _ D _ R _ S C _ _ L _ P _ D R _   <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>A</td><td>S</td><td>U</td><td>S</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>P</td><td>O</td><td>R</td><td>S</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>A</td><td>S</td><td>I</td><td>S</td><td>E</td><td>R</td><td>A</td><td>N</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>D</td><td>E</td><td>L</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>Q</td><td>U</td><td>E</td><td></td></tr><tr><td>E</td><td>S</td><td>T</td><td>A</td><td>E</td><td>N</td><td>E</td><td>L</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> ¡Fin de la actividad! Solución: recen- perseguidores- Padre- ames- hijos- delo- enemigos					A	S	U	S													P	O	R	S									A	S	I	S	E	R	A	N					D	E	L						Q	U	E		E	S	T	A	E	N	E	L									Envía foto de las actividades desarrolladas
					A	S	U	S																																																																		
				P	O	R	S																																																																			
A	S	I	S	E	R	A	N																																																																			
				D	E	L																																																																				
				Q	U	E																																																																				
E	S	T	A	E	N	E	L																																																																			

FECHA	ACTIVIDAD ÉTICA Y VALORES	PRODUCTO ENTREGA																		
JUEVES 24 DE SEPTIEMBRE INTERDISCIPLINAR	Buen trato en la familia Con las siguientes recomendaciones sobre como comunicarnos en casa debes elaborar un cartel grande y colocarlo en un lugar visible para que toda tu familia lo tengan en cuenta.																			
	<table><tr><th>No diga...</th><th>Dígalo así</th></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td>¡Todo lo haces mal, siempre te equivocas!</td><td>"Hay cosas que no se aprenden facilmente, hay que intentar varias veces"</td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td>¡No grites, cada vez eres más grosero!</td><td>"No me hables así, me haces sentir muy mal"</td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td>¡Cállate!</td><td>"Tranquilo podemos hablar con mas calma"</td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td>¡No creo que puedas hacerlo, eres demasiado torpe!</td><td>"haz el esfuerzo. Creo que puedes hacerlo"</td></tr></table>	No diga...	Dígalo así			¡Todo lo haces mal, siempre te equivocas!	"Hay cosas que no se aprenden facilmente, hay que intentar varias veces"			¡No grites, cada vez eres más grosero!	"No me hables así, me haces sentir muy mal"			¡Cállate!	"Tranquilo podemos hablar con mas calma"			¡No creo que puedas hacerlo, eres demasiado torpe!	"haz el esfuerzo. Creo que puedes hacerlo"	
	No diga...	Dígalo así																		
																				
	¡Todo lo haces mal, siempre te equivocas!	"Hay cosas que no se aprenden facilmente, hay que intentar varias veces"																		
																				
	¡No grites, cada vez eres más grosero!	"No me hables así, me haces sentir muy mal"																		
																				
	¡Cállate!	"Tranquilo podemos hablar con mas calma"																		
																				
¡No creo que puedas hacerlo, eres demasiado torpe!	"haz el esfuerzo. Creo que puedes hacerlo"																			
¡Fin de la actividad!																				

Envía foto del cartel

FECHA	ACTIVIDAD				PRODUCTO ENTREGA												
VIERNES 25 DE SEPTIEMBRE ED. ARTÍSTICA	<table><tr><th>DOCENTE</th><th>GRUPO</th><th>JORNADA</th><th>E-MAIL</th></tr><tr><td>Nini Carolina Moreno</td><td>501</td><td>Mañana</td><td>niniartesteatro@gmail.com  3174860230</td></tr><tr><td>María De Los Ángeles Rodríguez</td><td>501</td><td>Tarde</td><td>mariaka.18215@hotmail.com  3105460597</td></tr></table>				DOCENTE	GRUPO	JORNADA	E-MAIL	Nini Carolina Moreno	501	Mañana	niniartesteatro@gmail.com  3174860230	María De Los Ángeles Rodríguez	501	Tarde	mariaka.18215@hotmail.com  3105460597	Entregar un vídeo sobre la composición rítmica, con la caracterización del tigre de véngala, incluyendo el párrafo del poema y el ritmo propuesto.
	DOCENTE	GRUPO	JORNADA	E-MAIL													
	Nini Carolina Moreno	501	Mañana	niniartesteatro@gmail.com  3174860230													
	María De Los Ángeles Rodríguez	501	Tarde	mariaka.18215@hotmail.com  3105460597													
	Rimando vamos cantando																
	1. Leer el poema denominado “Tigre”.																
	Tigre																
	a) La oscura selva cubre al tigre del descanso, Las nubes cuelgan algodones de agua pura.																
	b) En la cama de estrellas yace libre y manso, la hierba lo viste de paz y verde frescura, la noche alerta oculta a la luna discreta, Y las aves decoran a la selva con silencios.																
	c) La fiera aletargada con la nada discrepa, Sólo la armonía lo rodea sin aspavientos.																
	d)Dormita en vigilia el tigre bengala, no hay valiente que lo perturbe, la selva lo acoge en su lujosa sala, Sus rayas lo pintan en deslumbre.																
	Venus Maritza Hernández																
	1. Colorear el dibujo llamado “El Tigre y los cachorros”.																
																	
	3) Aprenderse uno de los 4 párrafos del poema “Tigre”.																
4) Memorizar el ritmo que la docente propuso, para armonizarlo con el párrafo del poema que escogieron y así producir una composición rítmica y musical. (Video).																	
5) Caracterizar al tigre de bengala mediante la intervención del poema y el ritmo.																	
Nota: Se enviará un video instructivo del ritmo que se utilizará en la actividad propuesta.																	

FECHA	ACTIVIDAD				PRODUCTO ENTREGA								
LUNES 28 DE SEPTIEMBRE ED. FÍSICA	<table><tr><th>DOCENTE</th><th>GRUPO</th><th>JORNADA</th><th>E-MAIL</th></tr><tr><td>Jorge Ayala</td><td>501</td><td>Mañana Tarde</td><td>jaayala@educacionbogota.edu.co  3041355960</td></tr></table>				DOCENTE	GRUPO	JORNADA	E-MAIL	Jorge Ayala	501	Mañana Tarde	jaayala@educacionbogota.edu.co  3041355960	
	DOCENTE	GRUPO	JORNADA	E-MAIL									
	Jorge Ayala	501	Mañana Tarde	jaayala@educacionbogota.edu.co  3041355960									
	1. Movilidad Articular Realizar movimiento de cuello, hombros, codos, cintura, rodillas y tobillos.												
													
	2. Piedra, Papel, Tijera Puedes jugar con uno o varios miembros de tu familia. El que pierda, debe hacer tres burpees y el que gana consigue un punto, el ganador del juego es el primero que consiga 10 puntos.												
													
	1. Reto motriz: Saltar lazo en el puesto hacia adelante durante 40 segundos sin parar y sin equivocarse.				Enviar video corto o fotografías de uno de los entrenamientos en casa y de la actividad, el reto motriz y/o informe escrito sobre el trabajo realizado.								
													
	2. Estiramiento: Realizar ejercicios de estiramiento cada uno de 20 a 30 segundos.												
													
¡fin de la actividad!													