

GUÍA N° 4
(Semana del 11 al 22 de Mayo)
PLAN CASERO

ESTUDIANTE	
-------------------	--

DOCENTE	GRUPO	JORNADA	E-MAIL
Francy Sogamoso	Directora de grupo	JM/JT	fsogamoso@educacionbogota.edu.co
Giovanna Acosta	Docente de apoyo	Inclusión	gpacosta@educacionbogota.edu.co

Indicadores	Ajuste Razonable	Áreas involucradas:
Comprende que saber manejar las emociones, nos ayuda a afrontar las experiencias de la vida. Elabora un diario personal para expresar sus pensamientos y emociones, en un tiempo que marca profundamente nuestra vida. Participa de forma activa en un debate respetando las normas de intercambio comunicativo. Se ubica espacialmente en mapas, tomando como referencia convenciones y puntos cardinales. Describe y justifica diferentes formas para representar números fraccionarios reconociendo el numerador y el denominador y lo que significa. Explica la dinámica de un ecosistema. Aplica diferentes técnicas en las creaciones artísticas, de manera espontánea.	- No requiere de ajuste - No requiere de ajuste -Participa en debates teniendo en cuenta la temática y los turnos conversacionales -Identifica en un mapa puntos de referencia para ubicar un lugar específico. Identifica diferentes formas para representar los números fraccionarios Reconoce los factores bióticos y abióticos de un ecosistema No requiere de ajuste PRODUCTO A ENTREGAR Fotos del diario y demás actividades. Audio de la lectura en voz alta Video debate Fotos planificación debate. Evidencias escritas, fílmica, fotográfica y testimonial(matemáticas).	Todas las áreas

En casa apoyarán con las siguientes actividades:

Nombre de la Actividad	Descripción de la estrategia	Frecuencia D Diaria, S Semanal, P Permanent e D _ S _ P _																											
	Actividad 1: Película familiar (Intensamente) Para mayor claridad sobre las EMOCIONES, te sugerimos ver la película “INTENSAMENTE”. La puedes encontrar en el siguiente link https://www.youtube.com/watch?v=lc87y7fCVw4&list=PL58IkRTABEOcvBNxDyREC5FQJggO3t62O o en NETFLIX o CD.  	Semanal																											
	Actividad 2: En familia completa el siguiente cuadro, realízalo en el cuaderno de español, recuerda usar regla y escribir con buena letra tus respuestas <table><tr><th>Emoción o sentimiento</th><th>Escribir el significado</th><th>Describe el momento, durante la cuarentena, en que te hayas sentido así:</th></tr><tr><td>DESAGRADO</td><td></td><td></td></tr><tr><td>TEMOR</td><td></td><td></td></tr><tr><td>FURIA</td><td></td><td></td></tr><tr><td>TRISTEZA</td><td></td><td></td></tr><tr><td>EGOISMO</td><td></td><td></td></tr><tr><td>SOLIDARIDAD</td><td></td><td></td></tr><tr><td>ALEGRÍA</td><td></td><td></td></tr><tr><td>CALMA</td><td></td><td></td></tr></table>	Emoción o sentimiento	Escribir el significado	Describe el momento, durante la cuarentena, en que te hayas sentido así:	DESAGRADO			TEMOR			FURIA			TRISTEZA			EGOISMO			SOLIDARIDAD			ALEGRÍA			CALMA			
Emoción o sentimiento	Escribir el significado	Describe el momento, durante la cuarentena, en que te hayas sentido así:																											
DESAGRADO																													
TEMOR																													
FURIA																													
TRISTEZA																													
EGOISMO																													
SOLIDARIDAD																													
ALEGRÍA																													
CALMA																													

Martes 12
de Mayo

Actividad 1

En el cuaderno de español completa el siguiente diario,

TÍTULO: _____

MI NOMBRE ES: _____ tengo ____ años

Este año 2020 comenzó normalmente, inicié en el mes de _____ en el curso 40____, con mi director(a) de grupo _____. Estaba feliz estrenando mis útiles escolares, nuevos amigos, varios profesores y

Durante la primera semana del mes de marzo, comenzamos a escuchar noticias alarmantes porque

En la primera semana de cuarentena

_____. Durante la segunda semana de cuarentena

Ahora pienso que lo primero que voy hacer, cuando podamos volver a salir de casa y regresar al Colegio es

3. Dibuja en un círculo una emoción que estás viviendo en esta cuarentena. Dibuja o pega 3 fotos que representen tu vida en casa en este tiempo

Actividad 2. CALCULA ¿A DÓNDE VIAJARÁS EN ESTA ÉPOCA?: Recuerda realizar el ejercicio en tu cuaderno de matemáticas

INSTRUCCIONES:

A: Elige un número entre 1 y 9

B: Multiplícalo por 3

C: Súmale 3

D: Multiplícalo por 3 otra vez

E: Los dígitos del resultado, súmalos entre sí

El resultado búscalo en la siguiente lista, ese es tu destino en Colombia. (lee la información de cada lugar, es importante)

1 = Quibdó es la ciudad capital del Chocó - queda en la región Pacífica

2 = Mosquera es una bella población de Cundinamarca – queda en la región Andina

3 = Riohacha es la capital del departamento de La Guajira- Región - en la región Caribe

4 = San Andrés es la capital de San Andrés y Providencia queda en la Región Insular

5 = Leticia es la capital del departamento del Amazonas queda en la Región Amazonía

6 = Villavicencio es la capital del departamento del Meta en la Región Orinoquía

7= Yopal es la capital del departamento del Casanare en la Región Orinoquía

8 = Tunja es la capital de Boyacá queda en la Región Andina

9= Quédate en Bogotá, quédate en Casa

10= Cartagena es la capital del departamento de Bolívar, en la Región Caribe.

11 = Medellín es la capital del departamento de Antioquia queda en la región Andina

12 = Popayán es la capital del departamento del Cauca, una parte de ese departamento queda en la región Pacífica y otra parte en la Región Andina

Aplica este ejercicio a 3 personas y muestra las evidencias de ese trabajo

Miércoles
13 de
mayo

Actividad 1

Lee en voz alta, con fluidez, respetando la pronunciación de las palabras y la entonación (preguntas, afirmaciones, sorpresas, pausas, etc.)

¿QUIÉN ES LA ELEGIDA?

Don Antonio de La Joya, debe escoger con cuál de las tres hermosas mujeres de su pueblo debe casarse.

Ha escrito una carta a la elegida, pero olvidó colocar los signos de puntuación; LEE VARIAS VECES y ayúdale a colocar los SIGNOS DE PUNTUACIÓN en el texto, para descifrar su respuesta.



- Evidencias:**
- Paso 1:** Copia exactamente igual la lectura, con buena letra y ortografía.
 - Paso 2:** Con un color, colócale los signos de puntuación, en el sitio donde creas pertinente. (No olvides el uso de las mayúsculas)
 - Paso 3:** Frente a tu familia, lee en voz alta, varias veces la carta, debes hacer las pausas y la entonación, según los signos de puntuación que colocaste.
 - Paso 4:** De acuerdo como quedó tu carta, escribe el nombre de la mujer elegida.
 - Paso 5:** Graba un audio de tu lectura de esta carta y envíalo por whatsapp a tu director de grupo.
 - Paso 6:** Envía también la foto de la carta con los signos de puntuación (punto 1)

Recuerda el uso de los signos de puntuación

LOS SIGNOS DE PUNTUACIÓN (1)

PUNTO (.)	• indica el fin de una oración. • después de una abreviatura. • separa oraciones que van en el mismo párrafo. • separa párrafos.
COMA (,)	• separa elementos de una enumeración. • encierra aclaraciones. • antes y después de expresiones como: sin embargo, sin duda, no obstante.
DOS PUNTOS :	• señalan expresiones textuales. • inician una enumeración. • introducen un ejemplo o aclaración. • tras el saludo inicial en una carta.



	Recuerda que las letras en mayúsculas se usan para iniciar un texto, después de un punto, para escribir el nombre el lugares, personas y países.	
Jueves 14 de mayo	Actividad 1: Lee con tu grupo familiar la siguiente situación problema: Hago amigos Nicolás es un jovencito de 10 años, a quien le cuesta relacionarse con niños de su misma edad. Él tiene magníficas relaciones con los adultos, ya que su niñez la vivió entre personas mayores que siempre lo ayudaron, amaron y consintieron por tratarse de un niño dulce, atento y colaborador. Catalina, la mamá de Nicolás, lo ha cambiado ya varias veces de colegio debido a las dificultades que ha tenido con sus compañeros. Aunque él se destaca por tener buenas calificaciones, ha sido muy difícil su convivencia con los demás. Nicolás le ha pedido nuevamente a su mamá que lo cambie de colegio; dice que sus compañeros lo tratan mal, que no se siente a gusto y que él quiere hacer amigos, pero ya es imposible porque todos lo conocen y no le perdonan las actitudes groseras y atrevidas que tuvo con ellos en el pasado. Catalina no sabe si cambiarlo de colegio o no, así que le cuenta la situación a su mejor amiga para que la aconseje. ¿De qué manera podría Catalina resolver su problema? ¿Has notado que las personas tienen diferentes puntos de vista sobre un mismo tema? Una de las formas de expresarlas de manera clara y ordenada es la del debate. Un debate es un diálogo ordenado entre varias personas, dirigido por un moderador y en el cual se busca escuchar las opiniones de los participantes para llegar a unas conclusiones. Visualiza con atención el siguiente video: “El Debate y sus características” solicita a tu profesor que por favor envíe el video a través del WhatsApp. Producto a entregar: Video del debate Paso 1: Con tu grupo familiar deberás grabar un video donde se evidencie un debate recuerda que debes seleccionar un moderador, como tema tomarás la situación de Nicolas, escribe los siguientes pasos en tu cuaderno para guiar el desarrollo del debate: Recuerde el papel del moderador quién debe organizar el espacio, presentar el caso y dar la palabra Paso 2: Organiza en tu casa un espacio para desarrollar el debate, invita a tu familia Paso 3: El moderador (estudiante o padre de familia) presenta cuál es el problema y quienes son los personajes, además explica cual es la actitud de Nicolás Paso 4: cada miembro que participa en el debate expresa que sucedería si Catalina cambia o través a Nicolás de colegio; y que pasaría si, por el contrario, no hace caso del deseo de su hijo y simplemente lo obliga a continuar en el mismo colegio. Paso 5: Cada integrante del debate aporta posibles formas de solucionar el problema de Nicolás Paso 6: Para finalizar el moderador menciona las conclusiones, de decisión final y el porque de esta	

¡En un debate quién grita primero pierde!



Viernes 15
de mayo

Actividad 1:
Saying the name and prepositions of place

Traducción :Decir el nombre y las preposiciones de
lugar

Preposiciones de Lugar	
In: Dentro de  The key is in the box La llave está dentro de la caja	On: Sobre/Encima de  The ball is on the chair El balón está sobre la silla
Behind: Detrás de  The cat is behind the purse El gato está detrás del bolso	Next to: Al lado de  The pear is next to the lamp La pera está al lado de la lámpara
 Si quieres aprender inglés GRATIS, ve a: www.aprenderinglesrapidoysencillo.com	Under: Debajo de  The bird is under the umbrella El pájaro está debajo del paraguas
In front of: En frente de  The tiger is in front of the tree El tigre está en frente del árbol	Between: Entre  The spoon is between the fork and the knife La cuchara está entre el tenedor y el cuchillo

Antes de realizar la actividad observa el video del siguiente link para poder desarrollar la guía correctamente.

Video <https://www.youtube.com/watch?v=w7ygOVh6T-Y&t=47s>

1. Escribe el nombre de los pingüinos en el espacio de los recuadros

What's the penguin's name? recuerda desarrollar la actividad en el cuaderno de inglés

What's the penguin's name?				
				
What's its name?	What's its name?	What's its name?	What's its name?	What's its name?

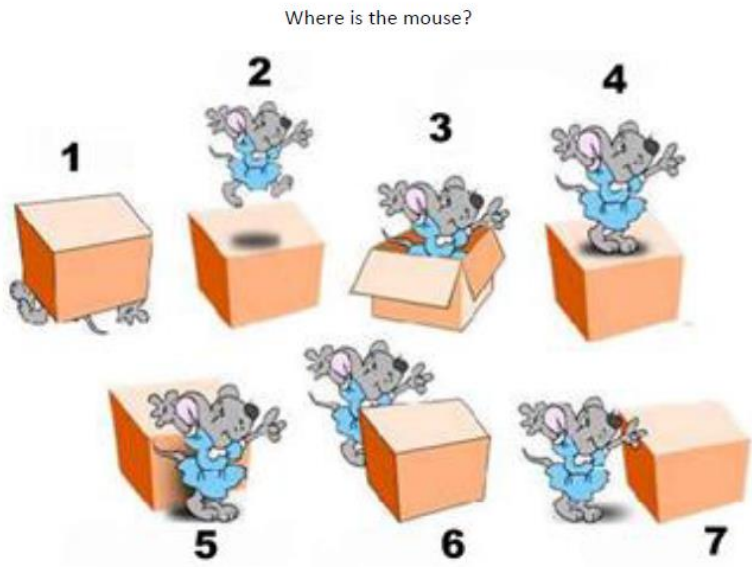
Paso 2:

Luego de haber visto el video y colocado los nombres de los pingüinos escribe la definición en inglés de las siguientes palabras (se encuentran en el video de color rojo las cuales indican posición)

Prepositions of place	English definition
sobre	
debajo	
En frente de	
Atrás o detrás	
En medio de	

Paso 3:

Usando las prepositions of place en inglés (las definiciones que encontraste en el video), escribe la preposición correcta al lado de cada ratón.



¡Llego la hora!

Manos a la obra

Te has preguntado ¿Qué es la Luz?

La Luz es una forma de energía que emiten algunos objetos. A estos objetos los llamamos fuentes luminosas.

Hay dos tipos de fuentes de luz:



- ❖ Naturales: como el sol
- ❖ Artificiales: como las bombillas. La mayor parte de las fuentes de luz artificiales funcionan con energía eléctrica.

Les propongo un proyecto para unirse en familia, para activar la creatividad y el trabajo en equipo, además de elementos como la recursividad.

Vamos a elaborar un Diorama de Luz, y esto se entiende como la posibilidad de fabricar escenarios a partir de varias capas de imágenes, y así expresar un concepto o idea específica.



¿Qué necesitarán?

- Hojas Blancas o cartulina blanca
- Lápiz
- Tijeras (Bisturí con supervisión de un Adulto)
- Cartón (puede ser de una caja)
- Pegante
- Linterna (Del celular o luces de navidad)

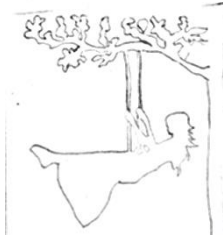
Ahora teniendo en cuenta las frases que escogiste en la guía pasada, vas elaborar un dibujo (un boceto o borrador que utilizaremos a lo largo del desarrollo de esta actividad) en el que se represente un ecosistema que llame tu atención y que tenga relación con la canción.

Aquí tienes un ejemplo:

Para amar nuestro planeta aire limpio y corazón
Agua clara para todos mucho verde y más color
Para la tierra más semillas para ti, aquí estoy yo
Para el mundo eternas lunas pregonando esta canción
Para la guerra, nada



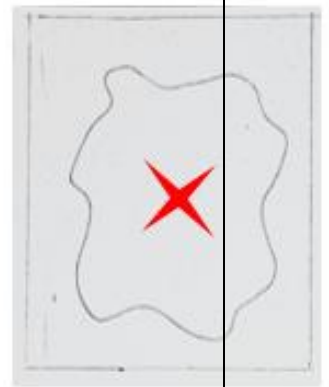
1. Te indicaré paso a paso el proceso que seguí para hacer un Diorama con Luz, primero escogí la siguiente estrofa y busqué imágenes de revistas y de libros que me pudieran servir para dibujar mi boceto.



Para el viento, una cometa para el lienzo, un pincel
Para la siesta, una hamaca para el alma, un pastel
Para el silencio una palabra para la oreja, un caracol
Un columpio pa' la infancia y al oído un acordeón
Para la guerra, nada

Dibujé un árbol lo que me indica que mi personaje se encuentra en un ecosistema de bosque.

Un detalle muy importante antes de continuar, es que debo incluir varios elementos que luego pueda separar en varias imágenes, o buscar elementos que complementen, como estamos iniciando este proceso, lo ideal es que los elementos no sean de un tamaño muy grande pues deben sobre ponerse. Aquí marcaré con una X lo que se debe quitar de la imagen.

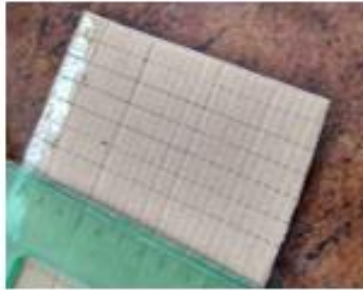


2. Todas las imágenes las debo tener en las hojas blancas o en cartulina, y deben tener el mismo tamaño, y ahora debo recortar, conservando un marco mínimo de un centímetro, más adelante lo vamos a usar.
3. Cuando terminamos de cortar las imágenes, vamos a utilizar el cartón para sacar tiras de un centímetro (1cm) y pegarlas en el marco de 1cm que dejamos en todas las imágenes, y vamos a pegarlos en la parte de atrás de la imagen.

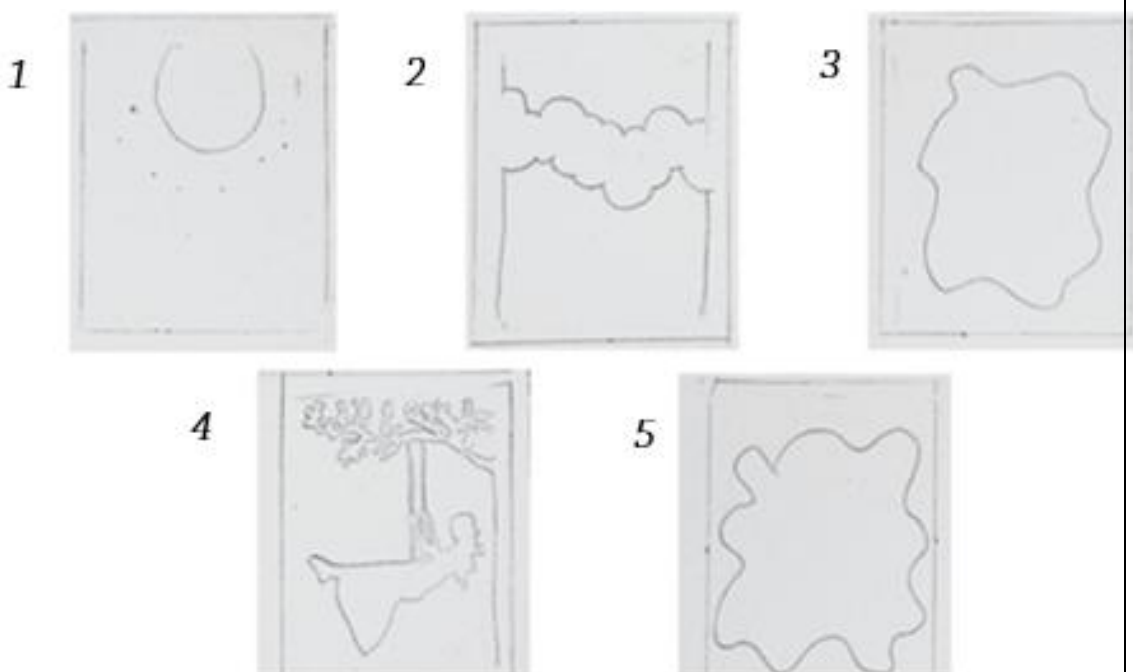


→ 1cm





4. La idea es organizar todas las imágenes, para que los detalles se vayan distanciando entre una capa y otra y pueda generarse un efecto 3D, ahora bien, el orden que yo use es el mismo en el que ubique las imágenes para explicarles como cortarlas. En el fondo está la imagen con un círculo que para mí diorama es la Luna, luego
5. va la imagen de la nube, sigue uno de los marcos con curvas, va el árbol y el columpio y finaliza el marco con curva. (Ustedes trabajan sobre el **ecosistema** y la estrofa que deseen)



Debemos pegar una imagen sobre otra, teniendo en cuenta el orden escogido, no olviden que los detalles van en la parte frontal para que se logre ver el efecto cuando pongamos la luz, todas las imágenes estarán separadas por cada cartón pegado en la parte posterior.



6. La estructura tiene que ser fuerte, y una vez pegadas todas las imágenes a simple vista se deben poder ver todas las capas de imágenes que hacen nuestro diorama. El paso a seguir es ubicar la fuente de luz.

Para colocarla basta una linterna normal o la del celular, si quieres un efecto más brillante usa luces navideñas, yo las organicé y las pegué con cinta, el resultado es muy hermoso y llamativo.



8. Solicita a tus familiares que te acompañen cantando la canción al lado del Diorama de Luz, graben un video haciendo especial énfasis en la estrofa que utilizaron para escoger el ecosistema y representarlo. No olvides tomar fotografías de todo ese maravilloso tiempo en familia y adjuntarlas a la solución de la guía.



9. Por último, aprovechando que escuchaste la canción, la cantaste y cuando ya estás tan cerca de aprendértela toda, vas a encontrar el significado de las siguientes palabras que hacen parte de "Para la guerra nada":

- Lienzo

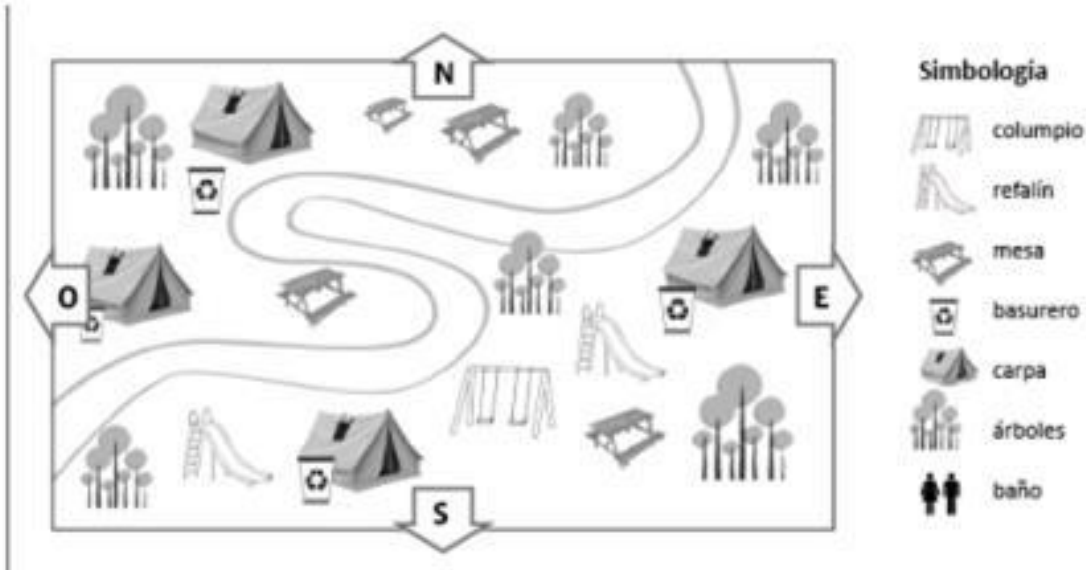
	• Siesta • Hamaca • Ringlete • Caleidoscopio • Telescopio • Escafandra • Timonel • Pregonar	
Martes 19 de mayo	Actividad 1: Para qué sirven los mapas Los mapas se utilizan para representar una región de la tierra en forma plana. En los mapas podemos representar diferentes características, como el clima, la flora, la fauna. Además, es una herramienta que nos facilita la ubicación de los lugares. Existen varios tipos de mapas. (Tu director de grupo, va a pasar 2 videos al respecto, al grupo de WhatsApp, o los puedes ver en los siguientes links: https://www.youtube.com/watch?v=xZLP4i_W_UM https://www.youtube.com/watch?v=9k25rdvq2Og presta mucha atención a la información) Los mapas físicos hacen referencia a una estructura métrica, donde es posible que ubiques los destinos mediante colores o pequeñas figuras características de la zona, de manera que se encuentran reflejadas las montañas, las mesetas, las llanuras y más.  Los mapas políticos es posible decir que se muestran básicamente con colores, de tal forma que cada país o región se identifica con sus ciudades, provincias o capitales mediante un color.	



- TU TRABAJO:** Realiza tu trabajo en el cuaderno de sociales, los mapas en hojas clacantes muy bien presentados,
- Paso 1:** En un octavo de cartulina, realiza el dibujo de las formas de relieve terrestre: (cordillera, valle, volcán, nevado, colina, meseta, llanura).
- Paso 2:** Busca en el diccionario el significado de las formas de relieve que dibujaste.
- Paso 3:** En qué entiendes por mapa político. Realiza un ejemplo
- Paso 4:** En qué entiendes por mapa físico: Realiza el mapa de Colombia y ubica en él las tres cordilleras

Recuerda que para realizar los mapas puedes usar hojas calcantes, lápices con buena punta y debes colorearlos para que te queden muy bonitos

Paso 5: Copia la siguiente imagen y sigue las instrucciones:



Después de hacer el plano en tu cuaderno ubica las siguientes nombres acordes a las instrucciones (recuerda usar regla para hacer el plano, colores con buena punta)

- A. Escribe al norte: Municipio de Chía
 - B. Escribe al sur: Municipio de Sibaté
 - C. Dibuja el sol al este
 - D. Dibuja la luna al oeste
 - E. ¿Qué objeto hay al lado de cada carpa? _____ ¿Por qué crees que es importante ese objeto?
- _____

F. En el plano de este camping, faltó dibujar algo que es muy importante para las personas. _____ Dibújalo

G. Cada carpa tiene capacidad para 8 personas. ¿Cuántas personas máximo pueden acampar en esa zona de camping?

H. Si llega un grupo de 27 personas ¿Cómo se pueden acomodar en las carpas? Escribe 2 opciones de respuesta. Representalo gráficamente

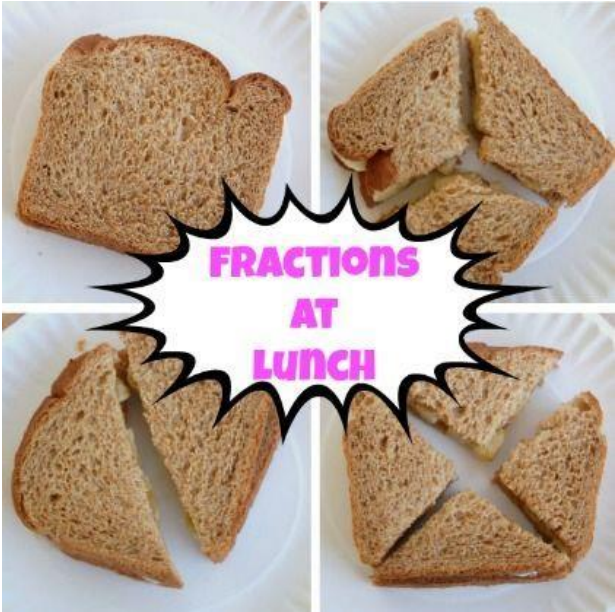
Miércoles
20 de
mayo

Actividad 1 : FRACCIONES EN NUESTRA VIDA DIARIA.
“EL DOMINÓ MATEMÁTICO EN EL ESTUDIO DE LOS NÚMEROS FRACCIONARIOS”

Actividad:

Paso 1: En casa coge una tajada de pan, la tajada es la unidad.

Paso 2: Córtala por la mitad y escribe que fracción obtienes



Recuerdas las partes de una fracción:



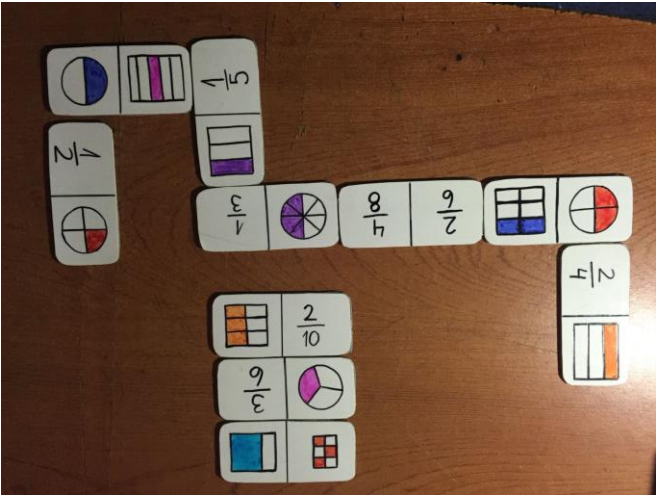
→ El numerador indica las partes que han sido tomadas o coloreadas

→ El denominador indica en cuantas partes se dividió la unidad,

Ejemplo: el pan es la unidad.

Actividad 2: Elabora un dominó

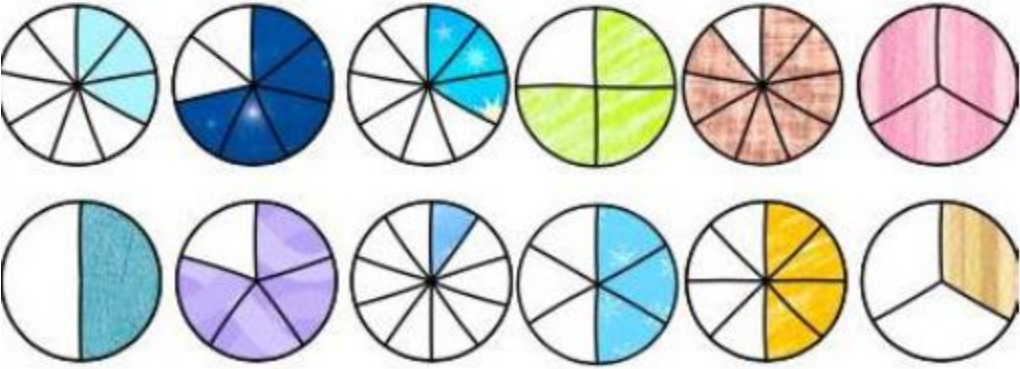
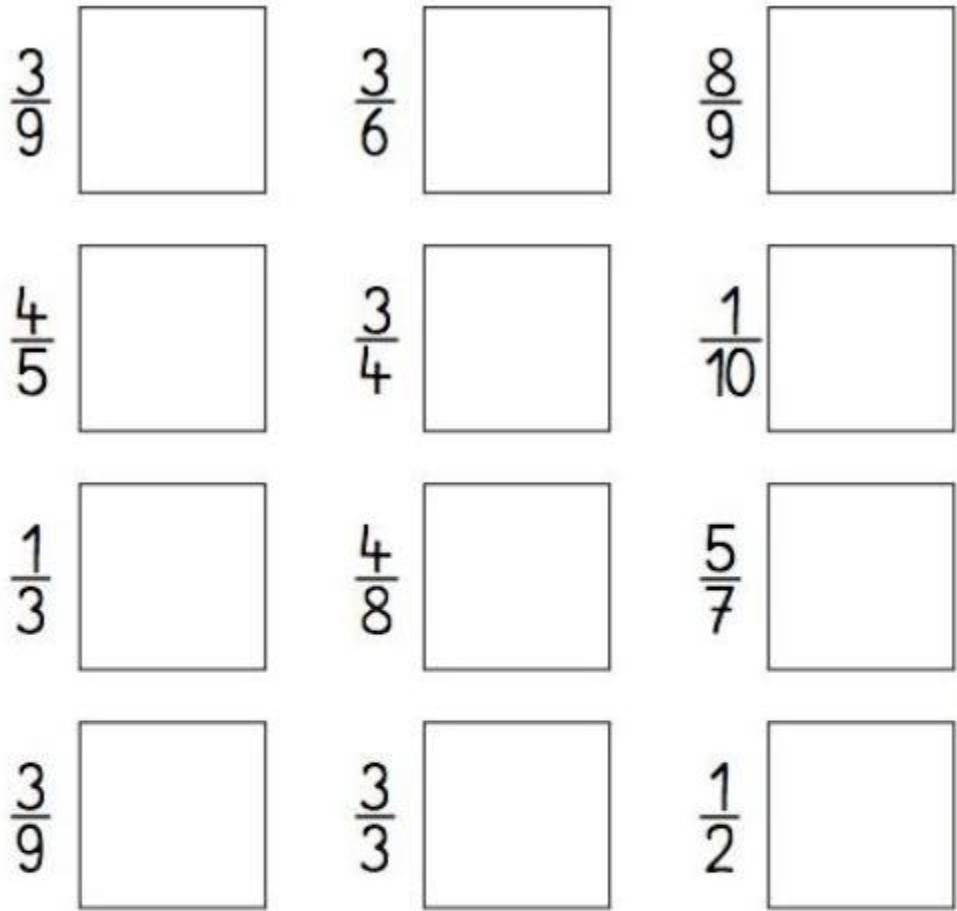
Vamos a jugar: con ayuda de tu familia elabora un dominó, puede ser el que más te gustó de las figuras anteriores. Puedes ayudarte con el siguiente video para ver cómo se juega <https://www.youtube.com/watch?v=OzWOtBc-zqY>



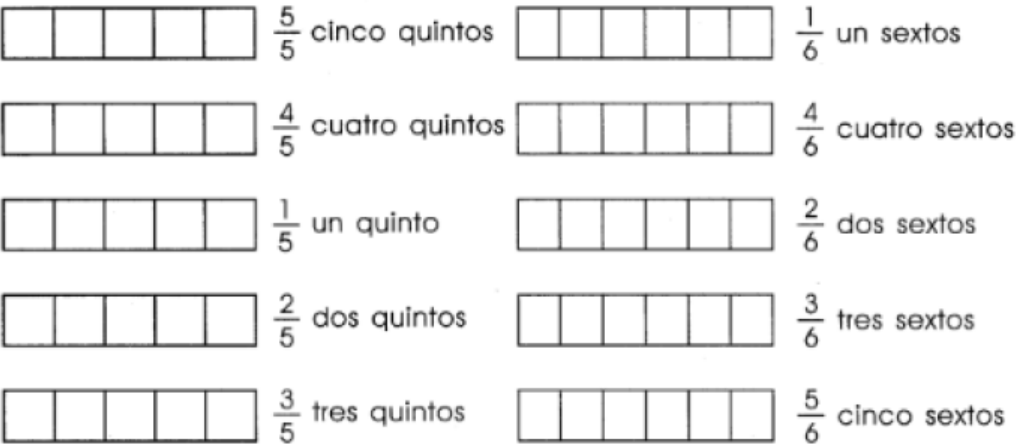
Recuerda:

Actividad 2: Representa en cada cuadro (unidad) la fracción que le corresponde (No olvides que la unidad se debe dividir en partes iguales):

Recuerda realizar la actividad en tu cuaderno de matemáticas usando regla, monedas y colores.



3. Colorea la fracción que se te pide.



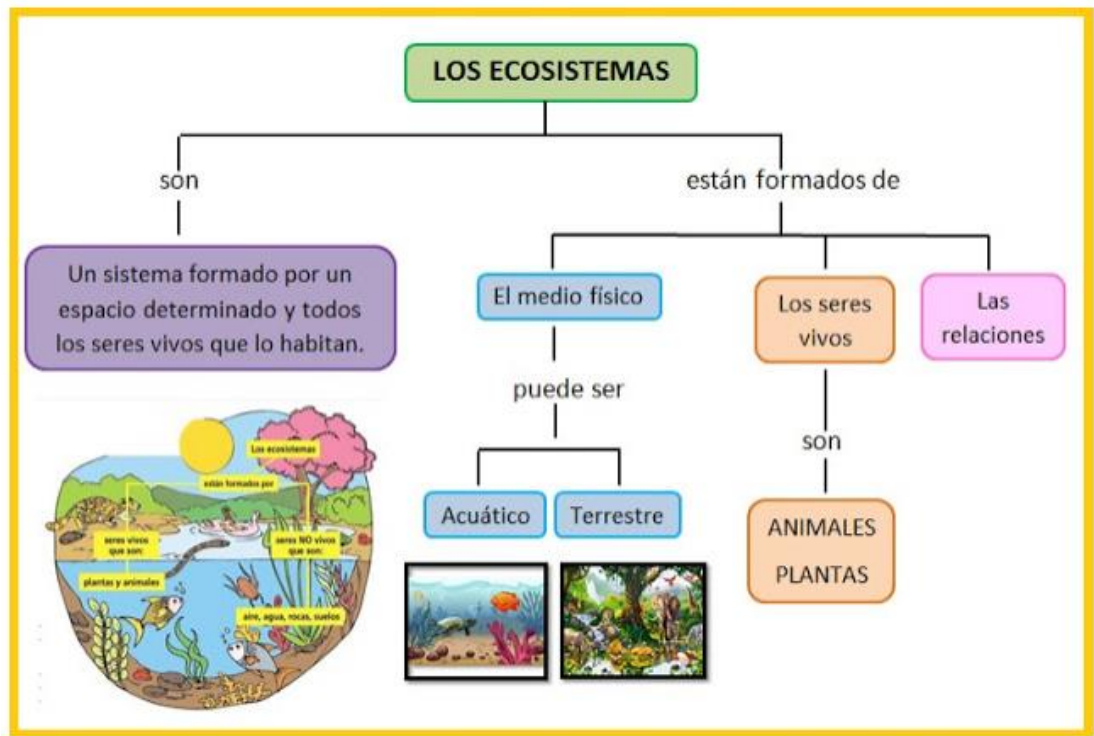
Roll and Color a Fraction

COLOREA E INDICA LA FRACCIÓN EN FORMA NUMÉRICA Y TRADÚCELA AL ESPAÑOL:

one fourth 	three fourths 	one half 	four fourths 	one fourth 	one half
one half 	two fourths 	two thirds 	one third 	two fourths 	three fourths
two halves 	one fourth 	three fourths 	three thirds 	one half 	two fourths
one third 	one half 	one half 	one half 	one fourth 	three thirds
two fourths 	two fourths 	one fourth 	one fourth 	two fourths 	one fourth
one half 	four fourths 	two thirds 	one third 	three fourths 	two fourths

Jueves 21
de mayo

Actividad : Los seres vivos en los ecosistemas



Para mayor claridad puedes ver el VIDEO SOBRE LOS ECOSISTEMAS
https://www.youtube.com/watch?v=tPFGdTE_nas

FACTORES BIÓTICOS Y ABIÓTICOS

Los componentes bióticos son los seres vivos que habitan el lugar, como las plantas, los animales y los microorganismos. Las características son: crecen, se mueven por sí mismo, responden a estímulos y mueren.



Los componentes **abióticos** son el agua, la luz, la temperatura y el suelo.



FACTOR BIÓTICO: Son los factores que tienen vida dentro de un ecosistema como la flora(pla fauna(animales) incluyen a todos los seres que disponen de vida, bacterias, hongos e incluso biólogos los consideran seres vivos.

FACTORES ÁBIOTICOS: Son los componentes de la naturaleza que carecen de vida, pero son r que los bióticos puedan nacer, crecer, relacionarse y reproducirse, por ejemplo: Agua, sol, m temperatura, oxígeno, luz ultravioleta.

Actividad:

Paso 1: Elige una de las figuras anteriores y en ella dibuja el ecosistema que más te guste (marino, polar, selva o desértico). Puedes decorarlo utilizando arena, palillos, etc.

Paso 2: En tu cuaderno de matemáticas dibuja una cara de la figura que elaboraste, colócale en el dibujo las medidas, halla su perímetro y su área.

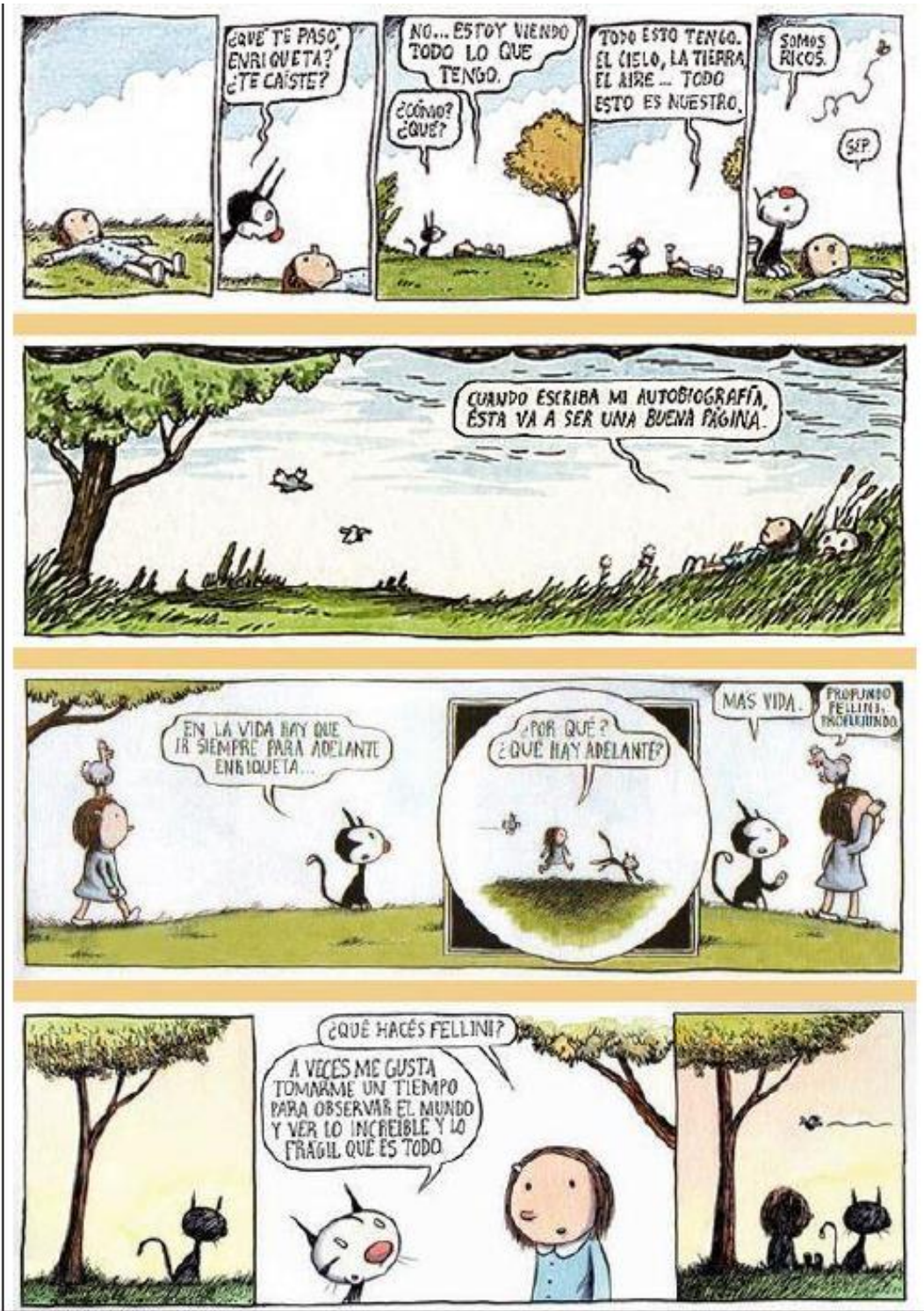
Paso 3: Elabora el siguiente cuadro en el cuaderno de ciencias y complétalo.

Característica Ecosistema	Flora presente	Fauna presente	Dos factores bióticos	Dos factores abióticos
Marino				
Polar				
Desértico				
Selva				

Paso 4: Con las siguientes palabras elabora una sopa de letras en tu cuaderno de Ciencias naturales, recuerda usar regla y colorear las palabras después de encontrarlas

Palabras a encontrar:		
SELVATROPICAL	PASTIZALES	MANGLARES
BOSQUETROPICAL	ESTEPAS	ESTUARIOS
TAIGA	PRADERA	HUMEDALES
DESIERTO	SABANA	GLACIARES
LLANURAS	TUNDRA	COSTA
ARENOSA		

Paso 6: Lee la historieta y en 8 renglones explica lo que entendiste de la historieta anterior, colócale un título



Viernes 22
de mayo

Actividad: Educación Física

Se cree que, con la llegada a la adultez y a la vejez, es normal que también aparezcan algunas enfermedades, es más, creemos que es normal estar enfermos solo por ser viejos, pero no es así, la gran mayoría de enfermedades se producen desde la niñez y aparecen en la adultez, debido a malos hábitos en nuestra infancia. Es por esto que es tan importante que los niños y también los adultos, realicemos todos los días alguna rutina de ejercicios.

Actividad #1 Calentamiento

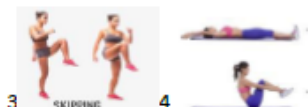
Realizar calentamiento con ejercicios suaves que pongan en movimiento las diferentes partes del cuerpo. (10 a 15 minutos)



Realizar los 10 estiramientos según la gráfica. 2 repeticiones cada estiramiento de 20 segundos.

Actividad #2 Entrenamiento

El siguiente método de entrenamiento se puede realizar varios días a la semana y con toda la familia.

Material	Reloj o cronómetro para medir segundos.	
Desarrollo	Debes realizar cada ejercicio durante 30 segundos, luego descansar 10 segundos y cambiar al siguiente.	
Ejercicios	1 Salto tijeras laterales 2 Sentadillas 3 Skipping 4 Abdominales 5 Tijeras frontales 6 Flexiones 7 Trote en el puesto 8 Burpees 9 Dorsales 10 Boxeadores	  

	Variante	En la medida en que tu capacidad física mejore, puedes terminar esta rutina y volver a comenzar las veces que logres hacerla.
	Estiramientos finales	
	Actividad #3 Pruebas Motrices	
	Material	Objetos que sirvan de pelota: bolas de papel, calcetines, pelotas plásticas. Objetos que sirvan de raqueta : cartón recortado en forma de raqueta, tablas pequeñas.
	Desarrollo	Pegarle a una pelota con la raqueta, haciendo que rebote en un círculo de 50 centímetros, ubicado a 5 metros y convertir 3 de cinco intentos 
	Reglamento	Debes lograr que los tres aciertos sean seguidos .
Lunes 23 de mayo	Variantes	Puedes intentar meter la pelota en un balde, luego en elementos más pequeños para aumentar la dificultad.
	Actividad concurso orientación	
	Revisa los premios son muy interesantes	