



NOMBRE DE LA GUÍA:
RETOS PARA GIGANTES TRANSITANDO POR EL SABER

Grado: 3° _____

Área: Todas las áreas del conocimiento.

Docente: Sandra milena Gallego, Maria Elena Espinosa Quiróz, María Cristina Morales León, Sandra Bibiana Bermúdez Toro y Maricruz Carrillo.

Nombre del estudiante: _____

Tiempo de desarrollo: Ciclo 5 y 6 (semana 14, 15, 16 y 17).

Objetivo de aprendizaje:

- Alcanzar los indicadores de desempeño básicos en el trabajo por competencias de la cartilla retos para gigantes transitando por el saber desarrollando las actividades en familia con la orientación del docente en los encuentros sincrónicos.

Introducción:

En esta nueva guía te queremos invitar para que trabajes a conciencia y desarrolles los ejercicios estableciendo responsabilidades en la transversalización de estas áreas del conocimiento, de esta forma logres la consecución de los objetivos y alcancen las competencias esperadas disfrutando fuertemente del trabajo mancomunado y dedicado a esta cartilla que nos trae el Ministerio de Educación Nacional.

Retos para gigantes transversalizando el saber son cartillas que con la ayuda de los maestros y la dedicación de los padres de familia seguramente logran desarrollar las competencias mínimas, es agradable y recreativo lograr el desarrollo de estos retos para el saber.

Retos para gigantes: Transitando por el saber es un Modelo Educativo Flexible que busca garantizar la consecución de los procesos de enseñanza y aprendizaje que se desarrollan en la Escuela, y favorece la construcción de bases sólidas en el desarrollo integral de los estudiantes y en el fomento de su autoestima, tan necesarias para alcanzar sus sueños y para afrontar los diversos retos de la vida. Por eso, el modelo enfatiza principalmente en la construcción personal e involucra a la familia como base fundamental del acompañamiento.

En esta guía encontraras los siguientes aprendizajes de la semana 3 y 4:

Lenguaje:

- Palabras que nos ayudan a interpretar
- El cuento

Ingles:

- Los mensajes de la televisión.
- Juguemos a interpretar mundos

Matemáticas:

Aritmética

- Comparación de números, orden en los números, valor posicional
- Operaciones con naturales

**Geometría**

- Ángulos
- Polígonos

Estadística

- Tablas de frecuencia y gráficos de barras.

Ciencias Sociales:

- Los niños tenemos derechos, conozco mis derechos y los defiendo.
- Los derechos humanos, deberes para vivir en comunidad

Ciencias Naturales:

- La fotosíntesis, necesidades de las plantas, las plantas carnívoras.
- Características de los animales

Educación Religiosa:

- Valoro mis cualidades.
- Estrategias para vivir mejor.

Educación Artística:

- El movimiento (trazos y pinceladas)
- El boceto para pintar grandes obras.

Educación Ética Y Valores:

- Cómo las emociones influyen en las decisiones.
- Formas de manifestar emociones.

Tecnología:

- Los sistemas tecnológicos
- Evolución tecnológica del fonendoscopio

Educación Física:

- La circulación de la sangre en el cuerpo humano.
- Movimiento de los animales.

Los indicadores de desempeño que alcanzaras son:

Lenguaje:

- Identifica elementos que ayudan a comprender lo que leo
- Produce textos de forma coherente de acuerdo con su edad

Ingles:

- Comprende lenguaje y vocabulario sencillo en inglés
- Comprende lenguaje y vocabulario sencillo en inglés

Matemáticas:**Aritmética**

- Reconoce el conjunto de los números naturales.
- Identifica el número mayor y el número menor en un grupo de números naturales.
- Reconoce el conjunto de los números naturales, sus relaciones y operaciones.

**Geometría**

- Comprende el concepto de ángulo y su clasificación
- Identifica polígonos según el número de lados.

Estadística

- Organiza un conjunto de datos en tablas y gráficos estadísticos.

Ciencias Sociales:

- Reconoce sus derechos como niño (a) respetándolos y haciéndolos respetar.
- Comprendo que los derechos humanos tienen historia.

Ciencias Naturales:

- Reconoce el proceso de la fotosíntesis en la elaboración del alimento en las plantas y sus necesidades fundamentales.
- Reconozco características particulares de algunos animales.

Educación Religiosa:

- Reconozco los valores que orientan mis acciones y los comparto con los demás.
- Reconozco que cambiar lo que no me deja relacionarme con los demás me permite vivir mejor en comunidad.

Educación Artística:

- Reconoce diferentes tipos de líneas por su movimiento y las emplea en el trabajo artístico.
- Realizo dibujos rápidos que representan lo que deseo dibujar

Educación Ética Y Valores:

- Identifico cómo las emociones influyen en la toma de decisiones.
- Expresa las emociones de manera asertiva.

Tecnología:

- Identifica en su entorno inmediato algunos sistemas tecnológicos, así como los elementos que lo conforman y su uso cotidiano.
- Identifico los artefactos tecnológicos que antecedieron al fonendoscopio.

Educación Física:

- Identifico el recorrido de la savia bruta y lo relaciono con la circulación de sangre en nuestro cuerpo.
- Identifico y realizo los movimientos de algunos animales.



MOMENTO DE EXPLORACIÓN, ESTRUCTURACIÓN Y TRASFERENCIA INSTITUCIÓN EDUCATIVA COMPARTIR

Las actividades de la semana 3 se van a desarrollar en el ciclo 5 (semana 14 y 15) y las actividades de la semana 4 se desarrollan en el ciclo 6 (semana 16 y 17).

- Resolver todas las actividades de la semana 3 y 4 de la cartilla Retos para gigantes: Transitando por el saber, teniendo en cuenta lo que plantea cada área del conocimiento.
- Estas actividades deben ir en cada uno de los cuadernos de las diferentes áreas, al iniciar debes escribir el ciclo, la semana, la fecha, los temas y los indicadores de desempeño.

Ejemplo:

5, semana #14 martes
26 de mayo de 2020
los colores primarios.
Objetivo: identifica los
colores primarios.
Piezas a resolver las
actividades,

Lengua castellana

Cartilla de la semana 3 que corresponde al ciclo 5 (semana 14 y 15)

1. Ubícate en la página 6 lee con atención el afiche y el texto trata de comprender que palabras nos ayudan a comprender mejor lo que leemos. Luego en tu cuaderno escribe que son los artículos.
 - a. Luego resuelve la actividad de la página 7.
2. Ubícate en las páginas 8 y 9 en la actividad llamada **Fórmula** y resuelve la actividad.
3. Por último, en las páginas 10 y 11 encontrarás una actividad llamada: **Los mensajes de la televisión**, la cual debes leer con atención para que puedas comprender, estoy segura de que lo harás muy bien.
4. En la página 32 encontrarás una pequeña evaluación o quiz, no es necesario que escribas en el cuaderno el cuento **el encuentro con el sol**. Pero si resolver las preguntas de la 1 a la 8 hasta la página 35.

Cartilla de la semana 4 que corresponde al ciclo 6 (semana 16 y 17)

1. Ubícate en la página 6 lee con atención Luego escribe en tu cuaderno el cuento que recordaste. Luego resuelve las preguntas 1, 2 y 3 de la página 7.
2. Pasamos a la página 8 **¡Juguemos a interpretar mundos!** Lee con mucha atención el cuento **Las tres cabras llamadas huracán**, no es necesario que escribas el cuento en el cuaderno. Una vez finalizada su lectura y comprensión resuelve las tres preguntas de la página 9.
3. En la página 10 encontrarás como es **un cuento por dentro**, organiza los párrafos del cuento que te presentan para que este quede con sentido. En la página 11 te indican cómo se organiza un cuento.
4. En la página 32 encontrarás una pequeña evaluación o quiz, no es necesario que escribas en el cuaderno el cuento **Campanita**, pero si léelo con mucha atención. Luego puedes resolver las preguntas 1 y 2 de la página 33.

**Inglés:****Cartilla de la semana 3 que corresponde al ciclo 5 (semana 14 y 15)**

En el cuaderno de inglés escribe: **ACTIVITY IN MY HOUSE** (que significa Actividad en mi Casa) puedes decorar este título.

1. Ubícate en la página 10 de la cartilla (GRADO 3°, CUADERNILLO SEMANAL 3) esta página (que es de lenguaje) te sirve para ubicarte en la actividad que debes realizar en inglés.
2. Observa un programa educativo en Televisión (puede ser en Canal Señal Colombia, Telentioquia o TeleMedellín), escribe en tu cuaderno el título del programa, escucha 5 palabras en español y traduce al idioma inglés (puedes utilizar el diccionario de inglés o utilizar herramientas como Google Traductor).
3. Realiza un dibujo relacionado con ese programa que te haya llamado la atención.

Cartilla de la semana 4 que corresponde al ciclo 6 (semana 16 y 17)

1. Ubícate en la página 8 (GRADO 3° CUADERNILLO SEMANA 4) esta página (que es de lenguaje) lee muy bien el cuento que aparece en español.
2. Escribe en tu cuaderno de inglés, 2 palabras en español que te hayan llamado la atención de este cuento "LAS TRES CABRAS LLAMADAS HURACÁN", traduce al inglés (puedes utilizar el diccionario de inglés o herramientas como Google Traductor) y realiza debajo de la palabra en inglés el dibujo.

Matemáticas:**Aritmética****Cartilla de la semana 3 que corresponde al ciclo 5 (semana 14 y 15)**

1. Lee la página 12 de la guía 3, ¿qué es la relación de orden? y soluciona de la página 13, los puntos 2 y 4.
2. Escribe el nombre de los siguientes números en letras. Recuerda que el punto indica **MIL**.
 - 9.573 =
 - 5.801=
3. Lee atentamente la página 14 y resuelve los puntos 2 y 3, de la página 15. (**Apoyo opcional: el siguiente video:** <https://www.youtube.com/watch?v=w4irrmh0fj4>)

Unidades de Mil, Decenas de Mil y Centenas de Mil - Entendiendo los Valores Según sus Posiciones

4. Escribe los tres números anteriores y los tres números que el siguen a:

945

9.520

99.643

5. RETO

Encuentra el número secreto con esta descripción:

3 UM, 9U, 4 DM, 8D, 0C

U: unidades

C: centenas

D: decenas

UM: unidades de mil

Juega con tu familia (opcional)

Te invito a que juegues con tus papás. Sigue las siguientes instrucciones:

- Construye 10 fichas, con los números del 0 al 9.
- Saca dos, tres, cuatro o cinco fichas, sin mirar. Las fichas deben estar volteadas. Tú decides que tan grande es el número que quieres armar.
- Si tú sacas tres fichas, los otros participantes también deben sacar tres fichas. Si tú sacas cinco fichas, los otros participantes también.
- Anota cada número que saques, el primer número serán las unidades, el segundo serán las decenas, el tercero serán las centenas y así sucesivamente.
- El que arme el número más grande es el ganador y gana un punto.
- Quien gane diez puntos gana el juego.

Cartilla de la semana 4 que corresponde al ciclo 6 (semana 16 y 17)

1. Lee atentamente la página 12 y realiza 2 sumas y 2 problemas de la página 13.
2. Lee la página 14 y si es necesario, apóyate con este video https://www.youtube.com/watch?v=Uj37TLO_bXc, llamado "Suma de naturales en el ábaco, llevando"
3. Elige 5 sumas llevando, de la página 15 y resuélvelas.

Geometría

Cartilla de la semana 3 que corresponde al ciclo 5 (semana 14 y 15)

1. Lee atentamente la página 16 de la guía, y resuelve los dos puntos propuestos en la página 17.

El tema de ángulos lo hemos estado trabajando, así que ya conoces mucho sobre el tema. Será muy fácil desarrollarlo.

Cartilla de la semana 4 que corresponde al ciclo 6 (semana 16 y 17)

POLÍGONO: Un **polígono** es una línea poligonal (todos sus lados son rectos) cerrada.

1. La siguiente imagen muestra la clasificación de los polígonos según el número de lados. Lee atentamente, observa cada figura, como es y cuantos lados tiene. Puedes ver de manera opcional, el siguiente video de apoyo a esta información:

<https://www.youtube.com/watch?v=AwdOocKn6m0>

Los Polígonos | Videos Educativos para Niños

<p>Polígono de 4 lados:</p>	<p>Cuadriláteros: es un polígono de 4 lados.</p>	<p>Pentágono: es un polígono de 5 lados.</p>
<p>Polígono de 6 lados:</p>	<p>Hexágono: es un polígono de 6 lados.</p>	<p>Heptágono: es un polígono de 7 lados.</p>

Un polígono está formado por una línea poligonal cerrada y su interior. Los elementos de un polígono son:

El nombre de los polígonos depende del número de lados.

ángulo	cuadrilátero	pentágono	hexágono
lados	4 lados	5 lados	6 lados

Un polígono es **regular** si todos sus lados y sus ángulos son iguales.



2. En la página 28 y 29 de la guía se habla del boceto. **Lee** su definición para que puedas hacer tu propia obra de arte.
3. Vamos a imaginar que tú eres un artista y que vas a diseñar una obra de arte, pero para ello vas a iniciar con un boceto y luego harás una maravillosa obra. El dibujo que vas a hacer será una composición en una hoja de block, en donde utilizarás algunos o todos los polígonos que observaste en las imágenes. Haz de cuenta que vas a hacer un diseño para un cuadro, y este diseño será colorido y de formas geométricas rectas, es decir debes usar regla.
4. Toma la foto de tu obra de arte y envíala a tu profesor, contándole como se llaman las figuras geométricas que utilizaste.

Estadística

Cartilla de la semana 3 que corresponde al ciclo 5 (semana 14 y 15)

Observa los siguientes datos, que son la respuesta a una encuesta, donde Juanita le preguntó a sus compañeros: ¿Cuál es tu película favorita? Estas fueron las respuestas:

Zootopia	Shreck	Zootopia
Coco	Zootopia	Intensamente
Frozen	Toy story	Shreck
Coco	Coco	Zootopia

1. Construya la tabla de frecuencia y el gráfico de barras. No olvides utilizar la regla.

Cartilla de la semana 4 que corresponde al ciclo 6 (semana 16 y 17)

1. Observa tu obra de arte y cuenta cuántos triángulos, cuadriláteros, pentágonos y otras figuras, utilizaste y haga una tabla de frecuencia y un gráfico de barras.

Ciencias Sociales:

Cartilla de la semana 3 que corresponde al ciclo 5 (semana 14 y 15)

1. Observa las imágenes y lee con atención la página 18 “**Los niños tenemos derechos**”
2. Responde las preguntas que allí se realizan en el cuaderno
3. En la página 19 encontraras “**Los derechos de los niños**” retomémoslos nuevamente y responde la pregunta que allí se realiza en tu cuaderno.
4. Lee el texto de la página 20 y escribe un resumen en tu cuaderno.
5. Desarrolla las actividades planteadas 20 y 21
6. Valora tu aprendizaje realizando el cuadro en tu cuaderno

Nota: si deseas puedes imprimir los textos y pegarlos en el cuaderno. Si tienes la guía en medio físico pega los textos en tu cuaderno.

Cartilla de la semana 4 que corresponde al ciclo 6 (semana 16 y 17)

Recordemos un poco nuestros deberes y derechos trabajados en clase para que podamos desarrollar esta guía de forma sencilla.

1. Responde las preguntas 1 y 2 de la página 18 y lee las imágenes dadas a continuación con relación a la historia de cómo se crearon los derechos humanos y en que épocas. Puedes organizarlos en un cuadro conceptual en tu cuaderno.
2. Lee y desarrolla las actividades de la página 19 en el cuaderno.
3. Busca la página 20 lee y resuelve las actividades 1 y 2. Luego responde en tu cuaderno ¿Por qué es importante cumplir los deberes en una comunidad?



4. En la página 21 encuentras un texto para leer e interpretar. Responde los interrogantes allí planteados en el cuaderno y continúa desarrollando el siguiente punto.
5. Por último evalúa tu aprendizaje escribiendo en tu cuaderno el cuadro final y no olvides el compromiso dejado en esta sección.

Ciencias Naturales:

Cartilla de la semana 3 que corresponde al ciclo 5 (semana 14 y 15)

1. Lectura del texto de la página 22 y 23 **¿Por qué las plantas son verdes?** y **“Plantas carnívoras”**
2. Responde las preguntas que se realizan en cada una de las páginas anteriores en tu cuaderno.
3. Realiza las actividades de la página 23 y 25
4. Valora tu aprendizaje realizando el cuadro en tu cuaderno

Nota: si deseas puedes imprimir los textos y pegarlos en el cuaderno. Si tienes la guía en medio físico pega los textos en tu cuaderno.

Cartilla de la semana 4 que corresponde al ciclo 6 (semana 16 y 17)

1. En tu cuaderno pega la fotografía de tu mascota si la tienes o la lámina del animal que más te guste y escribe sus (características físicas, gustos y carácter) que lo hacen ser único para ti.
2. Ve al cuadernillo y lee en la página 22 el texto **“El animal cuadrúpedo más veloz del mundo....”** Y responde las preguntas 1 y 2 que allí se plantean.
3. Escribe en tu cuaderno el cuadro en donde se explica las características de nutrición, respiración, circulación, excreción, movimiento y comunicación que poseen los animales.
4. Luego responde en tu cuaderno si tu mascota o animal preferido cumple con las características que copiaste del cuadro por ejemplo:

Mi gato se llama Titán es un ser heterótrofo porque debe buscar su alimento no lo fabrica por sí mismo como las plantas. Su respiración es pulmonar y posee un sistema circulatorio por donde se transporta su sangre la cual bombea su corazón a todo su cuerpo. Titán tiene su propio arenero para depositar en él sus desechos por lo tanto posee intestino y vejiga. Es muy ágil para saltar parece un resorte y cuando maúlla yo puedo identificar que desea porque lo hace de manera especial en cada momento.... Yo amo mucho a mi gato.

5. Realiza las actividades de la página 23 en el cuaderno
6. A los animales los podemos clasificar según la utilidad que le dan los hombres. Ahora lee la información de la página 24 y con la información dada construye un cuadro conceptual.
7. Si puedes imprimir las imágenes de la página 25 realiza la actividad allí explicada de lo contrario puedes dibujarlos y realizar la carta a tu mascota como lo solicita el 2° punto.
8. Por último evalúa tu aprendizaje realizando el cuadro en tu cuaderno y no olvides el compromiso final

Educación Religiosa:

Cartilla de la semana 3 que corresponde al ciclo 5 (semana 14 y 15)

1. Realiza la actividad de la pág.26 **¿Soy importante!., valoro mis cualidades”**
2. Responde las preguntas en tu cuaderno
3. Con la ayuda de tus padres lee la fábula La zorra y la Pantera de la pág. 27
4. Realiza las actividades 2, 3 y 4.
5. Valora tu aprendizaje realizando el cuadro en tu cuaderno

**Cartilla de la semana 4 que corresponde al ciclo 6 (semana 16 y 17)**

1. Leo con atención el texto de la Pág. 26
2. Responde las tres preguntas de reflexión
3. Con ayuda de tus padres realiza los cuatro puntos de la actividad aplica y resuelve
4. Valora tu aprendizaje realizando el cuadro en tu cuaderno

Educación Artística:**Cartilla de la semana 3 que corresponde al ciclo 5 (semana 14 y 15)**

1. Devuélvete a la lectura y actividades que desarrollaste de la página 10 en lengua castellana y recuerda la información allí dada.
2. Compara con el texto de la página 28.... piensa y responde:
 - El arte puede ser otra forma de comunicación en el ser humano? Sí, no por qué?
3. Lee la información de la página 29 y averigua quien fue Vincent Van Gogh, escribe su biografía en el cuaderno. Luego observa el siguiente link <https://www.youtube.com/watch?v=oxHnRfhDmrk> si no tienes internet el video será enviado al WhatsApp del grupo
4. Realiza la actividad propuesta en la página 28 y 29 en el cuaderno.
5. Crea tu propia obra de arte en un octavo de cartulina según como se indica
6. Valora tu aprendizaje realizando el cuadro en tu cuaderno.

Nota: si deseas puedes imprimir los textos y pegarlos en el cuaderno. Si tienes la guía en medio físico pega los textos en tu cuaderno.

Cartilla de la semana 4 que corresponde al ciclo 6 (semana 16 y 17)

Nos interesa....

Una galería de arte, es un lugar donde hay cuadros, esculturas y otras obras en exposición y/o en venta. En muchos casos, una galería de arte resulta similar a una pinacoteca o un museo.

1. Abre tu cartilla en la página 28 y observa el boceto de "Leonardo Da Vinci" acerca de la última cena. Luego responde los interrogantes que allí se plantean en tu cuaderno.
2. De acuerdo a la actividad anterior puedes explicar con tus propias palabras ¿Qué es un boceto?... escribe tu explicación en el cuaderno.
3. Entonces manos a la obra y realiza tu propio boceto en el cuaderno sigue los pasos que te dan en la página 29
4. Regresa a la página 11 de tu cartilla y teniendo en cuenta la información que se encuentra allí, "**Como se organiza un cuento**" realiza un boceto para el (inicio-nudo-desenlace) de tu propio cuento.
5. Por último valora tu aprendizaje escribiendo en tu cuaderno el cuadro para ello y animate a realizar una libreta con tus propios bocetos.... veras tu progreso!!!

Educación Ética Y Valores:**Cartilla de la semana 3 que corresponde al ciclo 5 (semana 14 y 15)**

1. En la página 36 lee donde dice **Te has dado cuenta de que...**
2. En tu cuaderno debes resolver los puntos 1 y 2 de la página 36 y 37 lee muy bien.
3. Dar respuesta a las preguntas que están al final de la página 37 y escribir el último párrafo. (Hoy aprendí que las emociones alteran mis decisiones porque y Lo que normalmente hago cuando estoy alterado por una emoción es).

Cartilla de la semana 4 que corresponde al ciclo 6 (semana 16 y 17)

1. Lee la página 36 y escribe en tu cuaderno, las tres formas básicas con su ejemplo en el que el ser humano expresar las emociones.
2. Ahora, piensa que has perdido tu juguete favorito y te sientes muy triste por ello. Expresa esa tristeza de las tres formas vistas en el ejemplo anterior. (de forma impulsiva, de forma contenida y de forma asertiva).
3. En la página 37 resuelve en tu cuaderno los puntos 1,2 y 3.

Tecnología:

Cartilla de la semana 3 que corresponde al ciclo 5 (semana 14 y 15)

1. Consulta en el diccionario que un fonendoscopio y un tensiómetro escribe en el cuaderno el significado. Luego responde porque estos dos artefactos deben emplearse juntos?
2. Resuelve en tu cuaderno la actividad propuesta en la página 30
3. Realiza la lectura **¿Qué es un sistema tecnológico?** y escribe lo que entendiste de esto.
4. Consideras que la ciencia y la tecnología pueden trabajar unidas? Sí, no por qué?
5. Por ultimo desarrolla la actividad de la página 31 construyendo tu propio concétrese y divierte con tu familia.

Cartilla de la semana 4 que corresponde al ciclo 6 (semana 16 y 17)

1. Observa las imágenes 1 y 2 de la página 30 y responde las preguntas que allí se plantean en tu cuaderno.
2. Que es un fonendoscopio? Para que se utiliza?
3. Elabora la línea del tiempo o evolución que ha tenido este artefacto tan importante de la medicina en tu cuaderno. Debes observar las imágenes dadas en la página 31 y escribir la característica más importante que se da entre ellos.
4. Cuando tu mascota se ha enfermado y la llevas al veterinario que es lo primero que él hace para evaluar que tu animalito este bien? Describe el paso a paso. También utiliza el mismo artefacto al igual que lo hacen los seres humanos? Sí, no para qué?
5. Evalúa tu aprendizaje escribiendo el cuadro en tu cuaderno.

Educación física:

Cartilla de la semana 3 que corresponde al ciclo 5 (semana 14 y 15)

1. Leo el texto y observo la imagen “El proceso de la fotosíntesis El color verde de las plantas”
2. Así como la savia bruta y a la sabia elaborada recorren la planta para nutrirla, nuestra sangre oxigena nuestro cuerpo y eliminamos las toxinas. Vamos a realizar ejercicios que mejoren mi circulación
3. Me coloco ropa cómoda, escojo un sitio adecuado, realizo el calentamiento previo y hago los ejercicios de la imagen a continuación, con el fin de mejorar la circulación.

Ejercicios que mejoran la circulación venosa
La práctica regular de los ejercicios que se detallan a continuación ha demostrado ser eficaz para la mejoría de la circulación venosa. Su realización no le llevará más de 5 minutos.

Sentada

1. Separe y junte las puntas de los pies.
2. Balancee suavemente los pies, de los dedos a los talones.
3. Eleve los talones apoyándose en la punta de los pies, 20 veces aproximadamente.
4. Realice masajes con agua fría desde el pie hasta la rodilla.
5. Procure mantener las piernas elevadas apoyando las pantorrillas en un talcete.

Tumbada

1. Con las piernas levantadas y extendidas, flexione y extienda alternativamente los talones de los pies 20 veces.
2. Con las piernas levantadas y extendidas, girelas en movimiento rotatorio alternativo en ambos sentidos, 10 veces.
3. Con las piernas extendidas, separelas y júntelas, 15 veces.
4. Levante alternativamente las piernas flexionadas.

De pie

1. Póngase de puntillas varias veces.
2. Camine sobre los talones unos minutos.
3. Camine de puntillas unos minutos.





4. Realizo series de 15 repeticiones de cada ejercicio
5. Tomo dos fotos y las envío a mi profesora al correo maricruz.compartir@gmail.com

Cartilla de la semana 4 que corresponde al ciclo 6 (semana 16 y 17)

1. Me coloco Ropa cómoda
2. Me ubico en un sitio adecuado para realizar actividad física
3. Realizo ejercicios de calentamiento
4. Imito los movimientos del caballo, el perro, la rana la gallina, los pájaros, el caimán y el lagarto
5. Realizo ejercicios de estiramiento de acuerdo a la imagen



GEMELOS:30seg.



CUADRICEPS:30seg.



FLEXORES:25seg.



FLEXORES:20seg.



ADUCTORES: 20seg.



PSOAS:20seg.



20seg.



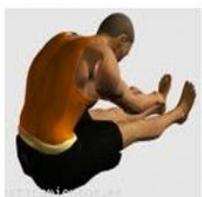
30seg.



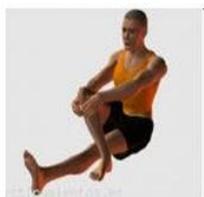
ADUCTOR: 30seg.



ADUCTOR: 30seg.



20seg.



20seg.



FLEXORES: 20seg.



ABDUCTORES: 30seg.



ABDUCTORES: 15seg.

MOMENTO DE EVALUACIÓN

- Resolver la evaluación para el aprendizaje desde las páginas 32 a la 35. Cuando termines debes enviarla a cada docente correspondiente.
- Hacer en el cuaderno correspondiente el informe semanal de la semana 3 y 4 plasmados en las páginas 38 y 39. En el cual podrás autoevaluar si has logrado comprender las diferentes actividades y reconocer que has avanzado, invito a que te asignes una valoración en cada ítem.
- Los correos de las docentes son:

Sandra milena Gallego samygcompartir@gmail.com

Maria Elena Espinosa Quiróz espinosamariaelena243@gmail.com

María Cristina Morales León mmoralesleon1911@gmail.com

Sandra Bibiana Bermúdez Toro bermudezbibi92@gmail.com

Maricruz Carrillo. maricruz.compartir@gmail.com