



<b>ÁREA / DIMENSIÓN</b>	
<b>ASIGNATURAS:</b> Matemáticas-Español-Ciencias sociales-Ingles.	<b>GRADO:</b> 4º
<b>HORAS ÁREA:</b> 4 SEMANALES	<b>HORAS ASIGNATURA 1:</b> 2 SEMANALES <b>HORAS ASIGNATURA 2:</b> 2 SEMANALES
<b>DOCENTE:</b> Sandra Patricia Rincón – Lucrecia Pulido – Claudia Patricia Rodríguez	
<b>OBJETIVO LA ACTIVIDAD:</b> Identifica y comprende temas, mediante diferentes actividades, compartiendo en familia y valorando las étnicas de nuestro país.	
<b>NOMBRE DE LA SECUENCIA DIDÁCTICA:</b> Recuerda, repasa y aprende en casa.	
<b>COMPETENCIAS PARA DESARROLLAR:</b> *Reconoce relaciones de divisibilidad y multiplicativas. * Identifica vocabulario en inglés relacionándolo con las partes del cuerpo * Reconozco algunas características físicas y culturales de mi entorno, su interacción y las consecuencias sociales que resultan de ella. * Produzco textos que responden a distintos propósitos comunicativos teniendo en cuenta ortografía, coherencia y cohesión, participando en situaciones espontaneas o dirigidas, valorando los aportes de los ancestros y las propias en un contexto dialógico en familia con respeto y tolerancia.	
<b>ACTIVIDADES:</b> Juegos los múltiplos y divisores, rompecabezas, lectura en casa, conozco mi región.	
<b>PRODUCTO POR ENTREGAR:</b> <b><u>Las guías se deben resolver en el cuaderno correspondiente según la asignatura y enviar la evidencia al docente encargado.</u></b>	
<b>FECHA DE ENTREGA:</b> <b>Semana 10 entrega el 29 de Mayo</b> <b>Semana 11 entrega el 11 de Junio</b>	
<b>CADA UNO DE LOS TRABAJOS DEBEN SER ENVIADAS AL E-MAIL</b> <b>Grado 401 enviar a</b> Docente Claudia Patricia Rodríguez Correo <a href="mailto:cprodriquezs@educacionbogota.edu.co">cprodriquezs@educacionbogota.edu.co</a> Whatsapp 350 833 7529 <b>Grado 402 enviar a</b> Docente Sandra Patricia Rincón Correo <a href="mailto:sprincon@educacionbogota.edu.co">sprincon@educacionbogota.edu.co</a> <b>Grado 403 enviar a</b> Docente Lucrecia Pulido Correo <a href="mailto:lupupu2@gmail.com">lupupu2@gmail.com</a> <b>Educación física enviar a</b> Ever Restrepo <a href="mailto:eirestrepo@educaciónbogota.edu.co">eirestrepo@educaciónbogota.edu.co</a> <a href="https://wa.me/3125562800">whatsaap:3125562800</a>	



**Este diploma es otorgado a:**

**LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LOS GRADOS CUARTOS DE LA JORNADA**  
**MAÑANA**

**COLEGIO UNIÓN EUROPEA IED**

*Firmado por las docentes:*

*Claudia Patricia Rodríguez*

*401*

*Patricia Rincón*

*402*

*Lucrecia Pulido*

*403*

*Bogotá, 22 de mayo de 2020*

## MATEMATICAS SEMANA 10

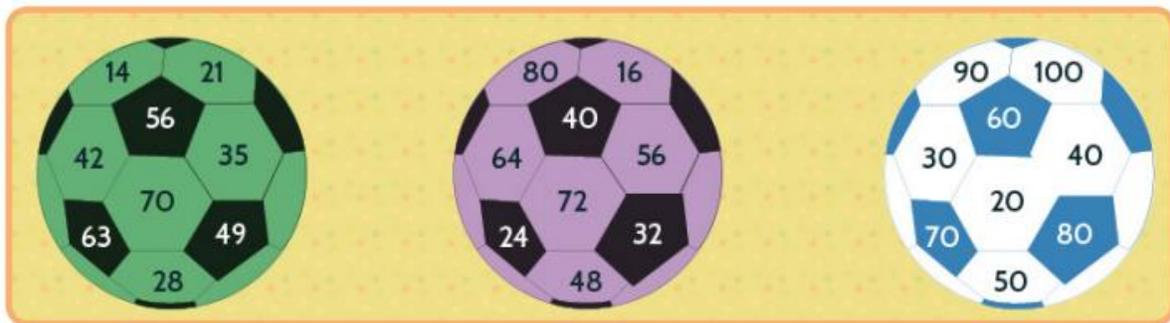
Recuerda y refuerza múltiplos y divisores.

1. Ayuda a Guillermina a completar los enunciados.

- Se obtiene al multiplicar un número por otro número natural.  
 \_\_\_\_\_
- Al hacer la división su residuo es cero.  
 \_\_\_\_\_

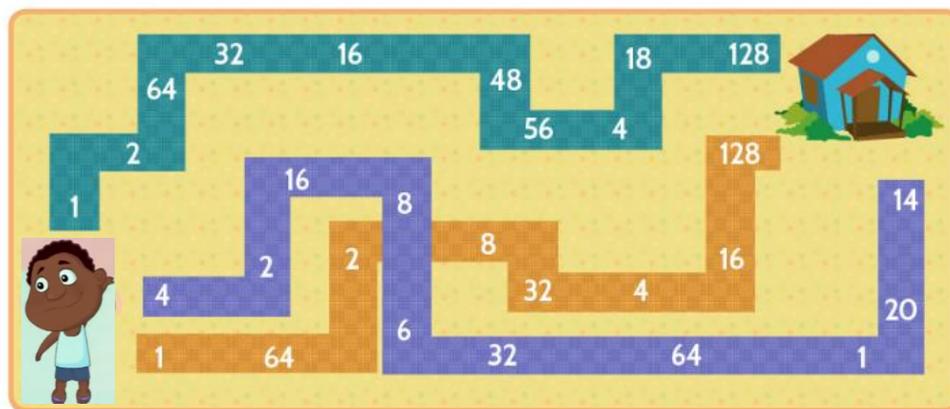


2. Observa los números en cada balón y determina de qué número son múltiplos



Múltiplos de \_\_\_\_\_ Múltiplos de \_\_\_\_\_ Múltiplos de \_\_\_\_\_

3. Ayuda a Candelario a llegar a su casa siguiendo el camino de todos los divisores de 128.



Imágenes tomadas de <https://aprende.colombiaaprende.edu.co>



4. Actividad opcional, entra al siguiente link, encontraras unas actividades dinámicas para reforzar múltiplos y divisores.

[https://aprende.colombiaaprende.edu.co/sites/default/files/naspublic/ContenidosAprender/G\\_4/M/M\\_G04\\_U01\\_L04/M\\_G04\\_U01\\_L04\\_05\\_01.html](https://aprende.colombiaaprende.edu.co/sites/default/files/naspublic/ContenidosAprender/G_4/M/M_G04_U01_L04/M_G04_U01_L04_05_01.html)

5. Desarrollar del libro Divermat

401- 402, páginas 10 y 24

403 Páginas 15 y 24

## **SOCIALES -SEMANA 10**

**Ahora vamos a completar nuestro conocimiento acerca de la Región Andina**, recuerda que recibe este nombre porque está atravesada por la cordillera de los Andes la cual se ramifica en tres partes, la cordillera Occidental, la cordillera Central y la cordillera Oriental, por esta razón se encuentran los nevados, volcanes, serranías, sierras; en la región Andina nacen la mayoría de los ríos colombianos como el río Magdalena, Cauca; también se encuentran varias lagunas y embalses como Guatavita, Tota, Neusa y numerosos Humedales.

La región Andina cuenta con todos los pisos térmicos y por ello es apta para el cultivo de todo tipo de plantas, frutas, verduras, así mismo esta región se destaca por la ganadería, porcicultura, avicultura; esta región es rica en recursos mineros como carbón, hierro y la producción de esmeraldas en Chivor y Muzo.

En la Región Andina se concentra el 70% de la población del país y esta región está conformada por los departamentos de Antioquia, Boyacá, Caldas, Cundinamarca, Huila, Tolima, Norte de Santander, Santander, Quindío, Risaralda, Tolima y una parte de los departamentos de Nariño, Cauca y Valle del Cauca.

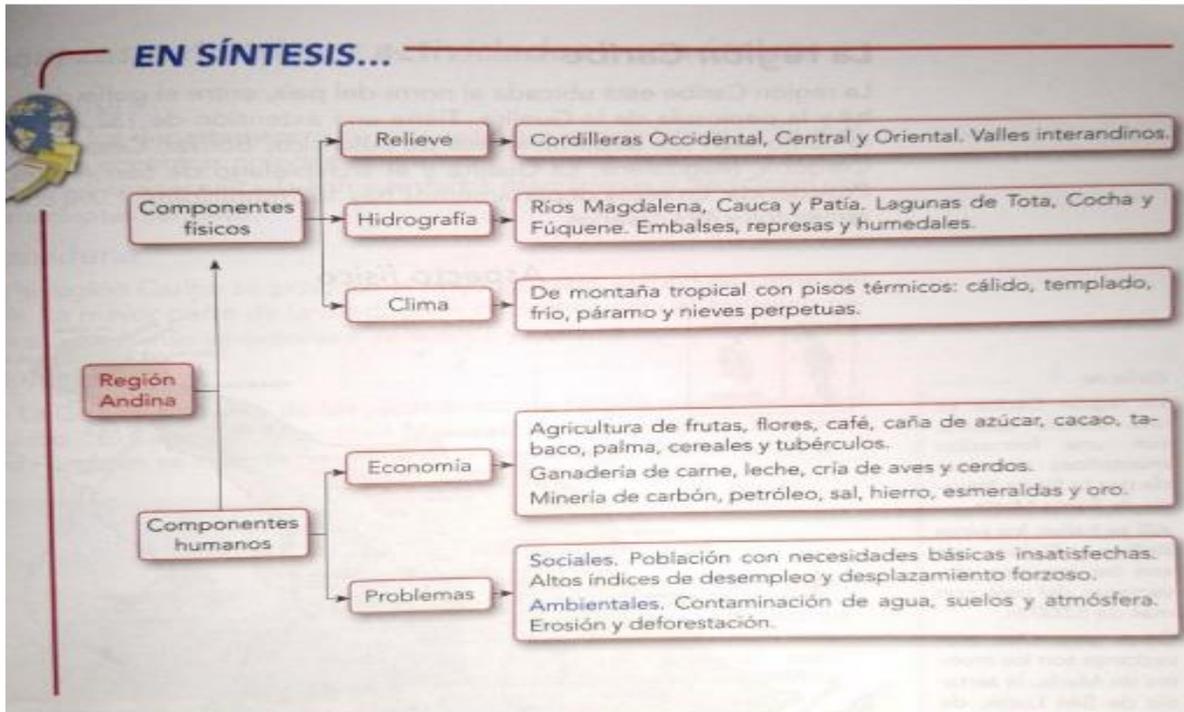


Imagen tomada de complemento escolar 4 Ciencias sociales, Ed Libros y libros

1. Calca el mapa de Colombia con las cordilleras y señala los principales volcanes, nevados, sierras, serranías y el Macizo Colombiano.
2. Explica, ¿ por qué en la región Andina nacen la mayoría de los ríos Colombianos?
3. Averigua que Humedales hay en Bogotá, que importancia tienen para la ciudad; escoge uno de los humedales, busca imágenes o videos y en una hoja completa de tu cuaderno dibuja el humedal que escogiste con sus principales características

## Problemas de la región Andina

### Riesgos naturales

Las amenazas naturales que más afectan a la región Andina son las inundaciones, los deslizamientos de tierra, los sismos y las erupciones volcánicas.

En los últimos años se han incrementado los niveles de lluvias y se han producido grandes inundaciones y deslizamientos de tierra, en especial en la Sabana de Bogotá y algunas zonas de Boyacá, Antioquia, Cauca, Santander, Nariño, Tolima y Valle del Cauca.



Las inundaciones de la región Andina trajeron como consecuencia muchos damnificados que perdieron sus viviendas, pertenencias y trabajos.

### Problemas sociales

El desplazamiento forzado es un problema que afecta a una gran parte de los colombianos. Se calcula que a Bogotá llegan aproximadamente 30 familias de desplazados cada día, provenientes de otras zonas o regiones del país.

### Problemas ambientales

La contaminación de fuentes de agua causada por los desperdicios industriales y domiciliarios que son arrojados en ellas, como en el caso del río Bogotá y el río Magdalena.

La contaminación del aire respirable en ciudades como Bogotá, por la emisión de gases y humo de las fábricas y el excesivo uso de automóviles.

Imagen tomada de complemento escolar 4 Ciencias sociales, Ed Libros y libros

4. Escribe algunas razones por las cuales la región Andina es la más poblada.



5. Uno de los problemas sociales es el desplazamiento, en este momento no solo de personas de los lugares alejados y violentos de Colombia si no por la inmigración de la población venezolana a nuestro país.

Responde

- a) ¿qué dificultades y beneficios considera tiene para Colombia la llegada de la población venezolana?
- b) Si eres venezolano, ¿Por qué razón inmigraron a Colombia, qué dificultades y beneficios han tenido desde su llegada?

6. Otro problema de la región Andina es la contaminación y en nuestra localidad existen dos problemas (doña Juana y el río Tunjuelito) gravísimos de contaminación. Si tuvieras la oportunidad de contarle a la alcaldesa y hacerles una petición frente a estos problemas. ¿Cómo lo harías?

*Manos a la obra:* Escribe, dibuja y deja volar tu imaginación haciendo tu petición a la alcaldesa.

## ESPAÑOL – SEMANA 11

¿Cómo separar palabras que no caben en el renglón?

**Guillermina debe entregar un escrito que elaboró, revisó y corrigió. Ahora, lo pasa en limpio para publicarlo en la cartelera, pero tiene un problema: al final de los renglones debe separar algunas palabras porque no le caben. Aunque sabe que se separan con el guion, no tiene claridad cómo se hace. ¿Podemos ayudarlo?**

### RECUERDA

1. Revisa todas las formas en que pueden separarse las letras de la palabra teléfono: \* te-léfono \* telé-fono

\* teléfo-no \* te-lé-fono \* te-lé-fo-no

2. Escribe las distintas formas como puedes separar las siguientes palabras: comedor - computadora - televisión - imágenes - hechicero - ambiente.

Las palabras pueden separarse en sílabas, pero esta separación debe seguir unas normas. Por eso es muy importante todo lo que aprendes sobre las palabras y su composición. El guion (–) sirve para separar una palabra al final del renglón cuando no cabe completa en él, pero se deben cumplir ciertas reglas en esa separación de palabras.)

- ❖ No se debe separar una palabra de modo que quede sola una vocal, ya sea al final o al inicio del renglón.

Por ejemplo, u-bicación debe ser ubi-cación.)



- ❖ Cuando hay dos o más vocales seguidas no pueden separarse esas vocales. Por ejemplo: can-ción, tiem-po, tea-tro, poé-tico, come-día.

3. Lee el texto y fíjate en las palabras resaltadas.

### Cultura Afrocolombiana

La cultura afrocolombiana, con una diversidad de costumbres y tradiciones, se estableció como uno de los pilares de la **identidad** cultural de Colombia.

El término afrocolombianos, se refiere a las personas afrodescendientes que viven en varias regiones de Colombia. Pero de igual forma, hay otras **expresiones** locales que son muy comunes para referirse a ellos, como negros, morochos, morenos, libres, gente negra, gente de color y costeños.

Los negros en Colombia son descendientes de los africanos traídos originalmente como esclavos durante la etapa colonial. Concentrándose principalmente en tres regiones: costa del Pacífico, costa del Caribe y en el Valle del Cauca. **Adicionalmente**, los **afrodescendientes** han migrado a ciudades como Bogotá y Medellín. Toda la población afrocolombiana habla el español, a excepción del poblado de San Basilio de Palenque, donde también hablan **palenquero**.

Tomado: [cultura10.org/afrocolombiana/#Resena-historica-de-la-cultura-afrocolombiana](http://cultura10.org/afrocolombiana/#Resena-historica-de-la-cultura-afrocolombiana)

4. Completa el cuadro en tu cuaderno con las palabras resaltadas en el texto. Observa el ejemplo.

PALABRAS	1° FORMA	2° FORMA	3° FORMA	4° FORMA
Afrocolombiana	Afro-colombiana	Afroco-lombiana	Afrocolom-biana	Afrocolombia-na

**Realiza la actividad que corresponda.**

5. Control de lectura

✂ El estudiante grabará un audio leyendo la lectura "la zorra y el cangrejo de mar" de la página 8 del libro mega lectores y lo enviará a su profesora mediante el WhatsApp personal, indicando su nombre.

#### Comprensión de lectura 401 y 402

✂ El nuevo mundo **402**

Teniendo en cuenta los capítulos leídos anteriormente, responde en la cartillita de actividades para recrear la lectura.

- ☉ Página 11. El duende verde
- ☉ Página 12. La búsqueda.
- ☉ Página 13. La boquería.



☉ Páginas 13 y 14. Una pista.

↘ El principito **401. Leer el capítulo VIII**

Comprensión del principito.

☉ Capítulo IV

- ❖ ¿En qué planeta vivía el principito?
- ❖ ¿Por qué razón en 1.909 al experto de Turquía no le creyeron, sobre la existencia del asteroide?
- ❖ Explica la frase “un amigo es un tesoro, no todo el mundo tiene esa suerte”

☉ Capítulo V

- ❖ ¿Qué son los Baobabs y que significa en el planeta del principito?
- ❖ Teniendo en cuenta la descripción que hace el principito de los Baobabs, dibújalos.

☉ Capítulo VI

- ❖ ¿Por qué razón el piloto consideraba, que la vida del principito era melancólica?

☉ Capítulo VII

- ❖ ¿Cuál fue el secreto que el principito le contó al piloto?
- ❖ ¿Por qué razón el principito se molesta con el piloto?
- ❖ ¿Qué le propuso el piloto al principito para aliviar su preocupación?

☉ Capítulo VIII

- ❖ Narra la forma como la flor apareció en la vida del principito y que importancia tenía para él.

↘ **403** desarrollar las paginas 32, 33 del libro mega lectores, tomate una foto en familia y escribe los sentimientos que te surgen al contemplar la foto.

## INGLES- SEMANA 11

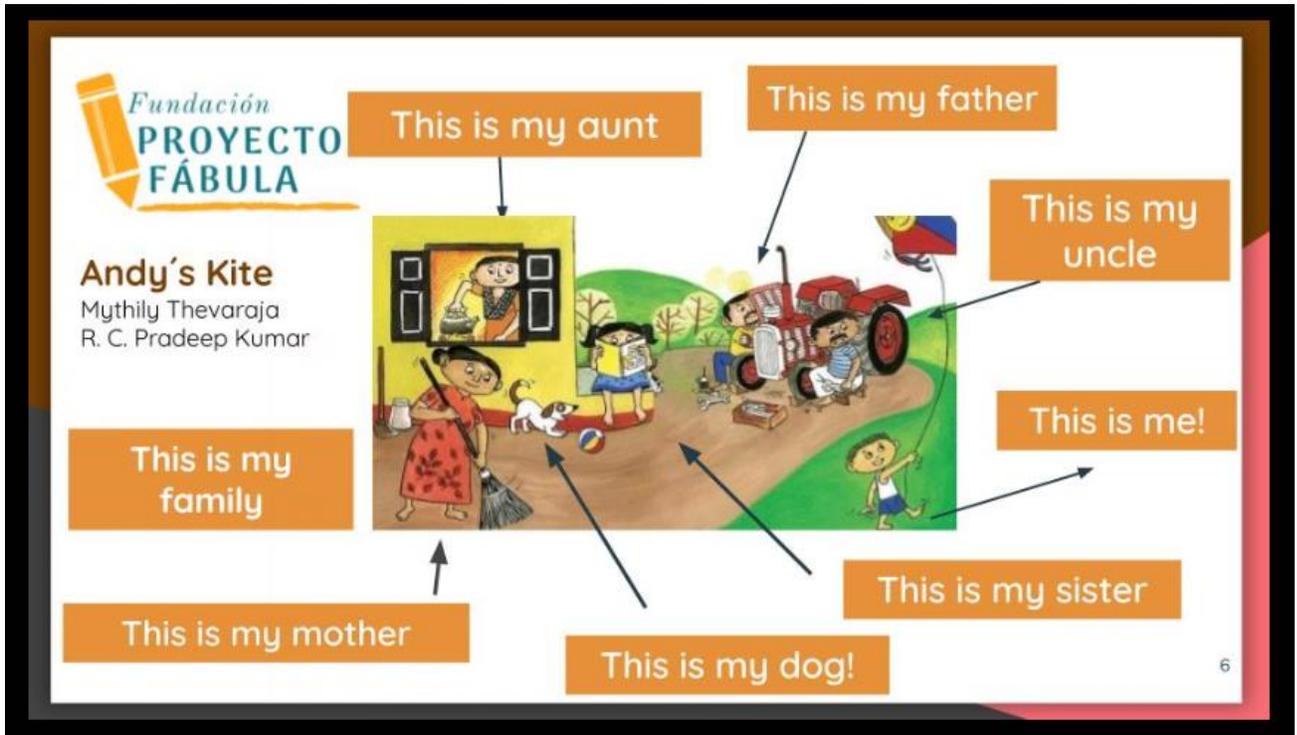
1. Observa con atención los siguientes videos

<https://www.youtube.com/watch?v=SUt8q0EKbms> Body – Part of the body

<https://www.youtube.com/watch?v=ZanHgPprl-0> Song: Head, shoulders, knees and toes.

2. Elaborar un rompecabezas con los personajes de Guillermina y Candelario, donde se señale y escriba cada una de las partes del cuerpo en inglés.

3. Escucha el audio de Proyecto Fabula y práctica. ( el audio se compartirá por los grupos de whatsapp)



4. Leer las frases de la imagen y enviarlo como evidencia mediante un audio.

## AREA: EDUCACION FISICA

ASIGNATURAS: EDUCACIÓN FÍSICA

GRADO: CUARTO

HORAS ÁREA: 2 SEMANALES

HORAS ASIGNATURA 1: 2 SEMANALES

HORAS ASIGNATURA 2: 2 SEMANALES

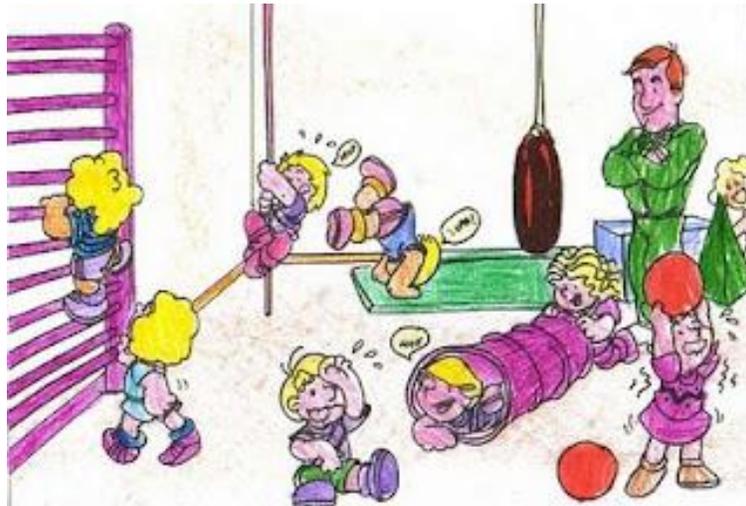
DOCENTE: EVER IVAN RESTREPO RUIZ

### OBJETIVO LA ACTIVIDAD:

- Mejorar el desarrollo de fuerza, como parte del mantenimiento de la forma física, el desarrollo corporal y mental en los niños y niñas.
- Ampliar el vocabulario técnico relacionado con la educación física y el deporte.

### NOMBRE DE LA SECUENCIA DIDÁCTICA:

CADA VEZ MEJORO MI FUERZA COPORAL



## ACTIVIDADES A DESARROLLAR

CONTINUAMOS CON LOS EJERCICIOS SALUDABLES QUE NOS AYUDARAN A MANTENERNOS EN FORMA Y MEJORAR NUESTRA CONDICIÓN FÍSICA DURANTE ESTA CUARENTENA.

¡...RECUERDA.....que antes de la actividad física debes realizar un buen calentamiento (saltar lazo 20 minutos mínimo) que active nuestro cuerpo y al final un buen estiramiento y así evitar lesiones.....!



### ACTIVIDAD No 1

#### RUTINA DE EJERCICIOS DE FUERZA

Realizar la siguiente rutina de **seis (6)** ejercicios durante la semana.

- Grabar un pequeño video de **2 minutos** en donde muestres la realización de los diferentes ejercicios de la rutina presentada y enviarlo al correo o WhatsApp al final del guía relacionado.
- Es indispensable realizar el video con el **UNIFORME COMPLETO DE EDUCACIÓN FÍSICA**.
- Importante tener hidratación (agua o jugo, NO GASEOSA) en el momento de la rutina de ejercicios.
- En el inicio del video debe aparecer la tabla de seguimiento que se anexa (Marcada).

**ESTE VIDEO DEBE LLEVAR LOS NOMBRES, APELLIDOS COMPLETOS DEL ESTUDIANTE Y CURSO**

EJERCICIO	RUTINA														
<p><b><u>1. PLANCHA SUPERMAN:</u></b></p> <p>Se realiza una elevación del brazo intentando no subir más de la altura del hombro.</p> <p>Intenta mantener la posición estable del tronco durante todo el movimiento.</p>	<div style="text-align: center;">  </div> <table border="1" data-bbox="505 514 1446 800"> <thead> <tr> <th>REPETICIONES</th> <th>SERIES</th> <th>TIEMPO DE REALIZACION CADA EJERCICIO</th> <th>TIEMPO DE DESCANSO ENTRE EJERCICIO</th> <th>TIEMPO DE DESCANSO ENTRE SERIE</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>2 CON CADA BRAZO (Primero con uno y luego cambia)</td> <td>2</td> <td>15 - 20 SEGUNDOS</td> <td>30 SEGUNDOS</td> <td>1 MINUTO</td> </tr> </tbody> </table>					REPETICIONES	SERIES	TIEMPO DE REALIZACION CADA EJERCICIO	TIEMPO DE DESCANSO ENTRE EJERCICIO	TIEMPO DE DESCANSO ENTRE SERIE	2 CON CADA BRAZO (Primero con uno y luego cambia)	2	15 - 20 SEGUNDOS	30 SEGUNDOS	1 MINUTO
REPETICIONES	SERIES	TIEMPO DE REALIZACION CADA EJERCICIO	TIEMPO DE DESCANSO ENTRE EJERCICIO	TIEMPO DE DESCANSO ENTRE SERIE											
2 CON CADA BRAZO (Primero con uno y luego cambia)	2	15 - 20 SEGUNDOS	30 SEGUNDOS	1 MINUTO											
<p><b><u>2. EQUILIBRIO BAILARIN:</u></b></p> <p>Se realiza una flexión del tronco, elevando un brazo delante, mientras con la otra mano se cogerá el pie o el tobillo más retrasado manteniendo el equilibrio.</p>	<div style="text-align: center;">  </div> <table border="1" data-bbox="505 1178 1446 1423"> <thead> <tr> <th>REPETICIONES</th> <th>SERIES</th> <th>TIEMPO DE REALIZACION CADA EJERCICIO</th> <th>TIEMPO DE DESCANSO ENTRE EJERCICIO</th> <th>TIEMPO DE DESCANSO ENTRE SERIE</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>2 CON CADA PIERNA (cambiar de pierna)</td> <td>2</td> <td>15 - 20 SEGUNDOS</td> <td>30 SEGUNDOS</td> <td>1 MINUTO</td> </tr> </tbody> </table>					REPETICIONES	SERIES	TIEMPO DE REALIZACION CADA EJERCICIO	TIEMPO DE DESCANSO ENTRE EJERCICIO	TIEMPO DE DESCANSO ENTRE SERIE	2 CON CADA PIERNA (cambiar de pierna)	2	15 - 20 SEGUNDOS	30 SEGUNDOS	1 MINUTO
REPETICIONES	SERIES	TIEMPO DE REALIZACION CADA EJERCICIO	TIEMPO DE DESCANSO ENTRE EJERCICIO	TIEMPO DE DESCANSO ENTRE SERIE											
2 CON CADA PIERNA (cambiar de pierna)	2	15 - 20 SEGUNDOS	30 SEGUNDOS	1 MINUTO											
<p><b><u>3. PLANCHA ANTEBRAZOS:</u></b></p> <p>En una posición estable de plancha con los antebrazos apoyados en el suelo, y los</p>	<div style="text-align: center;">  </div>														

<p><b>hombros alineados con los codos.</b></p> <p>Mantener esta posición de estabilidad. Respirar de manera fluida.</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>REPETICIONES</th> <th>SERIES</th> <th>TIEMPO DE REALIZACION CADA EJERCICIO</th> <th>TIEMPO DE DESCANSO ENTRE EJERCICIO</th> <th>TIEMPO DE DESCANSO ENTRE SERIE</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>10 - 15 SEGUNDOS</td> <td>30 SEGUNDOS</td> <td>1 MINUTO</td> </tr> </tbody> </table>	REPETICIONES	SERIES	TIEMPO DE REALIZACION CADA EJERCICIO	TIEMPO DE DESCANSO ENTRE EJERCICIO	TIEMPO DE DESCANSO ENTRE SERIE	1	2	10 - 15 SEGUNDOS	30 SEGUNDOS	1 MINUTO
REPETICIONES	SERIES	TIEMPO DE REALIZACION CADA EJERCICIO	TIEMPO DE DESCANSO ENTRE EJERCICIO	TIEMPO DE DESCANSO ENTRE SERIE							
1	2	10 - 15 SEGUNDOS	30 SEGUNDOS	1 MINUTO							
<p><b>4. BREAK DANCE:</b></p> <p>Realizar una extensión de una de las rodillas, llevando el pie hacia el techo intentando alcanzar la punta del pie con la mano.</p> <p>Si no puedes coger la punta del pie, puedes coger el tobillo o la pierna.</p>	 <table border="1"> <thead> <tr> <th>REPETICIONES</th> <th>SERIES</th> <th>TIEMPO DE REALIZACION CADA EJERCICIO</th> <th>TIEMPO DE DESCANSO ENTRE EJERCICIO</th> <th>TIEMPO DE DESCANSO ENTRE SERIE</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>2 CON CADA PIERNA (Primero con una y luego cambia)</td> <td>2</td> <td>15- 20 SEGUNDOS</td> <td>30 SEGUNDOS</td> <td>1 MINUTO</td> </tr> </tbody> </table>	REPETICIONES	SERIES	TIEMPO DE REALIZACION CADA EJERCICIO	TIEMPO DE DESCANSO ENTRE EJERCICIO	TIEMPO DE DESCANSO ENTRE SERIE	2 CON CADA PIERNA (Primero con una y luego cambia)	2	15- 20 SEGUNDOS	30 SEGUNDOS	1 MINUTO
REPETICIONES	SERIES	TIEMPO DE REALIZACION CADA EJERCICIO	TIEMPO DE DESCANSO ENTRE EJERCICIO	TIEMPO DE DESCANSO ENTRE SERIE							
2 CON CADA PIERNA (Primero con una y luego cambia)	2	15- 20 SEGUNDOS	30 SEGUNDOS	1 MINUTO							
<p><b>5. PUENTE UNILATERAL:</b></p> <p>En la posición de cubito supino (boca arriba) y colocado en la posición de puente sobre hombros. Se lleva una pierna arriba hasta la altura de aproximadamente de la cadera con rodilla en extensión.</p> <p>Bajar y cambiar de pierna.</p>											

	REPETICIONES	SERIES	TIEMPO DE REALIZACION CADA EJERCICIO	TIEMPO DE DESCANSO ENTRE EJERCICIO	TIEMPO DE DESCANSO ENTRE SERIE
	2 CON CADA PIERNA (Primero con una y luego cambia)	2	15- 20 SEGUNDOS	30 SEGUNDOS	1 MINUTO

**6. PLANCHA AMAPOLA:**

En la posición estable de plancha y con las manos apoyadas en el suelo y los codos en extensión. Se realiza una rotación del tronco, llevando el brazo con extensión de codo hacia el techo

La mirada debe orientarse hacia la mano que se eleva.

Cambiar de lado.



EPETICIONES	SERIES	TIEMPO DE REALIZACION CADA EJERCICIO	TIEMPO DE DESCANSO ENTRE EJERCICIO	TIEMPO DE DESCANSO ENTRE SERIE
2 CON CADA PIERNA (Primero con una y luego cambia)	2	15- 20 SEGUNDOS	30 SEGUNDOS	1 MINUTO

2. **DIBUJA LA SIGUIENTE TABLA Y VAS A COLOCAR EN ELLA CADA DIA SI REALIZASTE O NO LA RUTINA DE EJERCICIOS Y COMO TE SENTISTE. AL FINAL DE LA SEMANA ESTA TABLA SE DEBE MOSTRAR EN EL VIDEO.**

NOTA: Esta rutina se debe realizar los cuatro días de la semana y colocaras una carita en cada día:



Ejercicio SI realizado



Ejercicio NO realizado

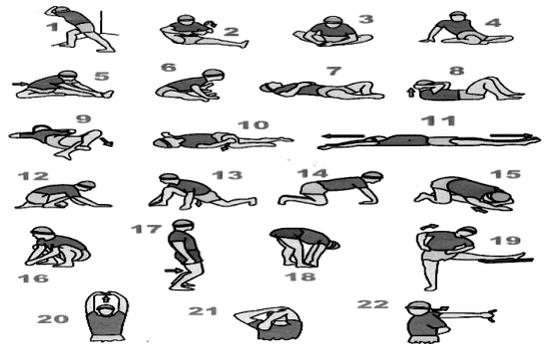
NOMBRES APELLIDOS (Completos)					CURSO
<u>EJERCICIO</u>	<u>MARTES</u>	<u>MIERCOLES</u>	<u>JUEVES</u>	<u>VIERNES</u>	<u>COMO TE SENTISTE: DE 1 A 5</u>
<u>1. PLANCHA SUPERMAN:</u>					



<b>2. EQUILIBRIO BAILARIN:</b>					
<b>3. PLANCHA ANTEBRAZOS:</b>					
<b>4. BREAK DANCE:</b>					
<b>5. PUENTE UNILATERAL:</b>					
<b>6. PLANCHA AMAPOLA:</b>					

DIBUJOS DE ESTIRAMIENTOS

**NOTA:** RECUERDA REALIZAR LOS ESTIRAMIENTOS AL FINAL ACTIVIDADES Y CADA ESTIRAMIENTO DEBE DURAR 15 SEGUNDOS



DE LAS

**MATERIAL DE APOYO:** Espacio, lazo, Hoja Cuadriculada. Celular.

**PRODUCTO POR ENTREGAR:** Desarrolla estas actividades con ayuda de tus padres, hermanos o familiares.

**FECHA DE ENTREGA:** 29 de mayo de 2020.

**METODOLOGÍA DE TRABAJO:** APRENDIZAJE AUTÓNOMO.

ENVIAR LOS TRABAJOS AL EMAIL:

[eiarestrepo@educaciónbogota.edu.co](mailto:eiarestrepo@educaciónbogota.edu.co)

[whatsapp:3125562800](https://wa.me/3125562800)

**RÚBRICA DE EVALUACIÓN**

VALOR CANTITATIVO	1.0	3.0	3.6	4.0	5.0
	Presenta gran dificultad para llevar a cabo la totalidad de la rutina de ejercicios establecida de fuerza, equilibrio y	Presenta alguna dificultad para realizar las rutinas de ejercicio de fuerza, coordinación, equilibrio y estiramientos, además	Desarrolla la mitad (50%) de las rutinas de fuerza, coordinación, equilibrio y	Desarrolla en un 80% las rutinas de ejercicios de fuerza, coordinación, equilibrio y estiramientos	Desarrolla en su totalidad las rutinas de ejercicios de fuerza, coordinación, equilibrio y



## COLEGIO UNIÓN EUROPEA

### ” Formadores de líderes en Tecnologías de la Información y la Comunicación”

	estiramiento además de la elaboración del video como parte de su desarrollo motriz y cognitivo.	de la elaboración del video como parte de su desarrollo motriz y cognitivo.	estiramientos, así como el video como parte de su desarrollo motriz y cognitivo.	establecida, además del video, cómo parte de su desarrollo motriz y cognitivo.	estiramientos establecida, además del video como parte de su desarrollo motriz y cognitivo.
--	---	---	--	--	---



**COLEGIO UNIÓN EUROPEA**  
**” Formadores de líderes en Tecnologías de la Información y la Comunicación”**