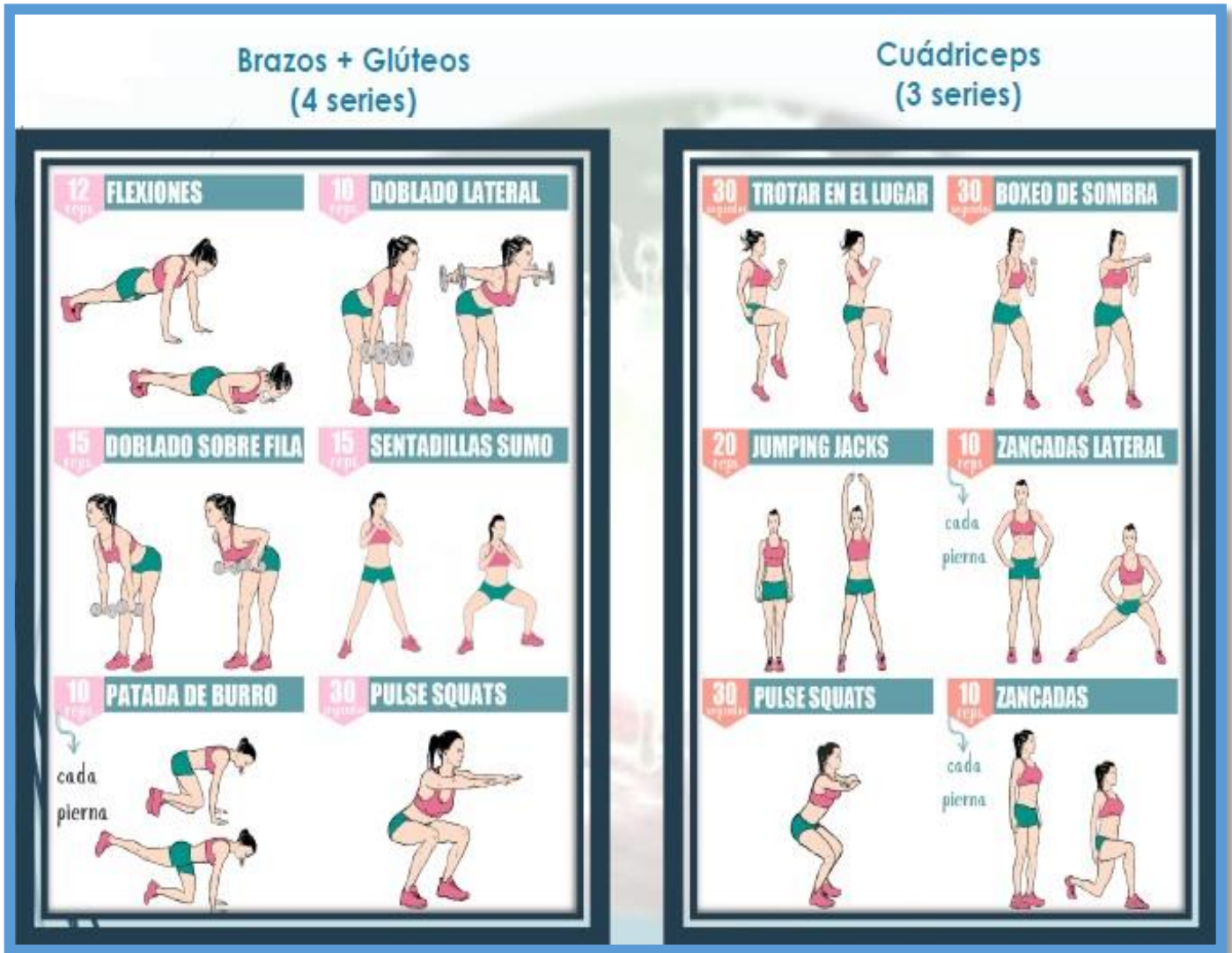


SEMANA DEL 4 AL 15 DE MAYO DE 2020

EDUCACIÓN FÍSICA



ORIENTACIONES A SEGUIR:

- Esta clase contiene una serie de ejercicios secuenciales con y sin implementos.
- Realizar un mínimo de 3 veces por semana combinando la rutina ya presentada.
- Simplemente se necesita tener buena aptitud, constancia y mucha disciplina. A partir de ahí, la ruta se traza y el destino se acerca cada día.
- Realizar la postura correcta al momento de la ejecución de cada ejercicio.

- Para iniciar se recomienda que en cada sesión se realice en los ejercicios de repeticiones de 10 a 12 ejecuciones y si es por tiempo y máximo de 20 a 30 segundo.
- Si ejecutas de manera disciplinada tú mismo cuerpo comenzara a condicionarse y te solicitara más repeticiones, para ello te invito a pedir orientación a los especialista así evitaras una lesión innecesaria.
- Cada sesión de clase puede tener una duración de 15 a 20 minutos según sea el ritmo de ejecución.
- Sumamente importante, mantenga una hidratación constante, repito trabaja a Tú Ritmo, así evitaras mareos, náuseas y descompensaciones innecesarias.
- Cada semana se estará actualizando la rutina de entrenamiento **"atento"**.
- Puedes crear tu propio modelo de planificación de rutinas de entrenamiento para facilitar tu registro de observación. Te anexo en el material de apoyo un ejemplo.
- Por último y no menos importante, cumple siempre los 3 momentos del entrenamiento:
 1. Acondicionamiento Neuromuscular o Entrada en calor
 2. Sesión de ejercicios según lo asignado ejecutándolo a tu ritmo.
 3. Finalmente la elongación muscular estiramiento o vuelta a la calma.

MODELO PARA LA PLANIFICACIÓN DE LAS CLASES DE ENTRENAMIENTOS

Apellido y Nombre:

Año y sección:

Reto:

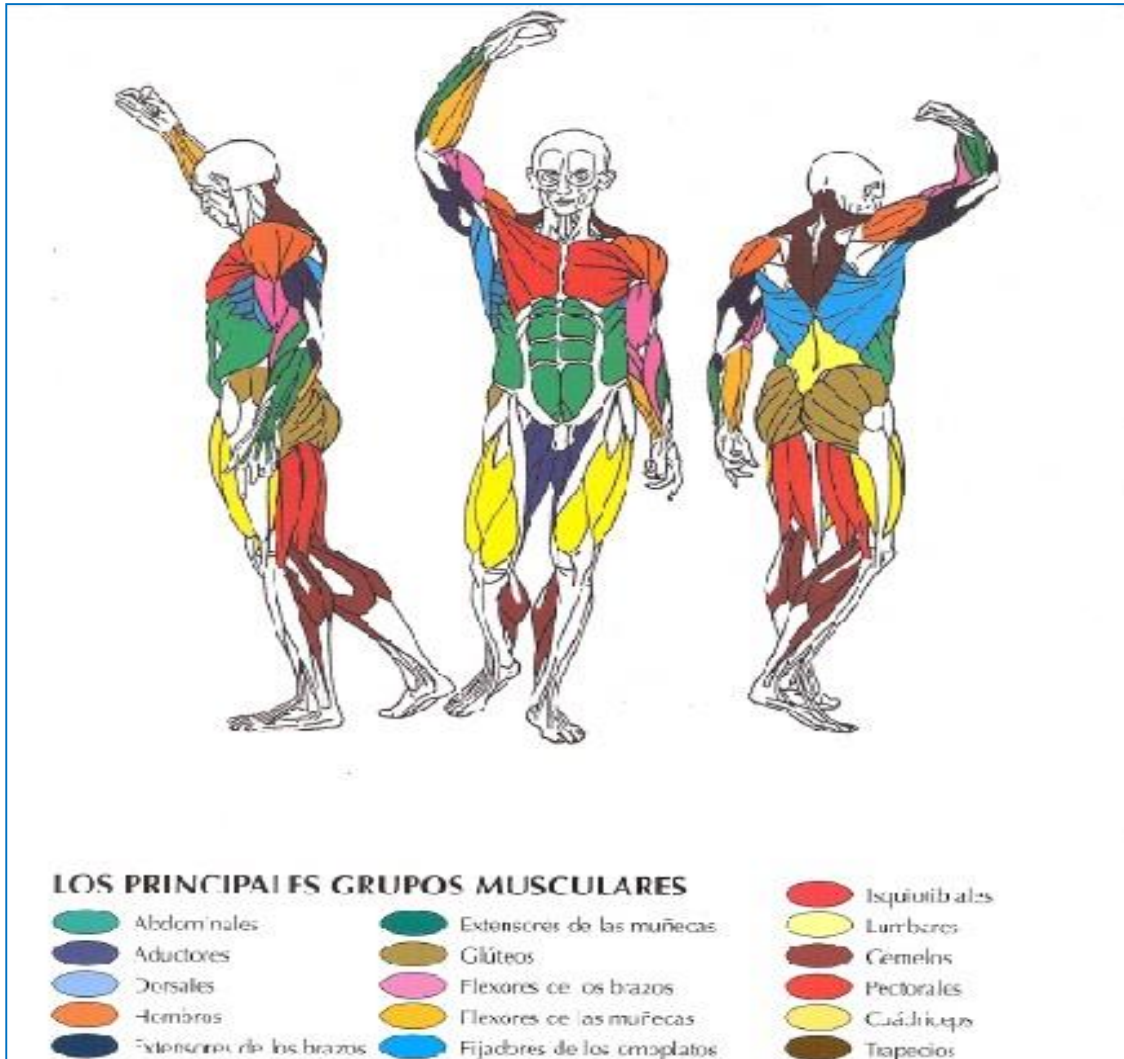
Semana:

DIAS (Sesiones)	Acondicionamiento Neuromuscular	Rutina de estiramiento (Método y técnica)	Elongación muscular estiramiento o vuelta a la cama
LUNES	Inicio:	Ejecución:	Final:
MARTES	Inicio:	Ejecución:	Final:
VIERNES	Inicio:	Ejecución:	Final:

Material utilizado: _____

Observación general: _____

PRINCIPALES GRUPOS MUSCULARES QUE DEBES TRABAJAR



Importante: Reto transformando mi cuerpo en 30 días. Al finalizar de cada una de las actividades por días, deberán realizar "un tipo diario de actividades" ya sea de forma dibujada, escrita, anecdótica o pegar recortes donde expliquen cómo se sintieron en cada una de las sesiones. Puedes tener dos puntos adicionales evidenciando a través de un video, con un tiempo de duración máxima de 1 minuto, puedes enviar al correo: argenisc.5@gmail.com

COMERCIO

Existen diversos tipos de cooperativa:

DE PRODUCCION: Estas cooperativas reúnen a personas que forman equipos de trabajo para producir determinados productos o brindar servicios específicos.

Entre las cooperativas de producción de bienes están las Industriales; dedicadas a la manufactura de artículos de consumo masivo como sería ropa, muebles, comida.; las artesanales, que producen artículos tales como,

adornos, cerámica, joyería, tapices; las agrícolas y pecuarias, destinadas a la producción y distribución de frutas, hortalizas, huevos, carnes.

Así mismo, hay cooperativas de producción en lo referente a servicios, entre las cuales se pueden mencionar las cooperativas de transporte, de mantenimiento de equipos, de educación, de construcción.

DE CONSUMO: Estas cooperativas tienen como objetivo principal la adquisición de bienes y servicios para proporcionárselos a sus asociados a bajo precio y de buena calidad, tales como alimentos, medicinas, textos, útiles escolares.

En este tipo de cooperativas aparecen los grupos y asociaciones de personas que unen sus recursos y esfuerzos para cubrir todo lo relativo a la construcción de viviendas, como la adquisición de terrenos, tramitación de permisos legales y contratación de préstamos.

MIXTAS: En este tipo de cooperativa se realizan, tanto actividades de consumo como de producción. Por ejemplo, una cooperativa agrícola, es de producción en la medida en que produce y ofrece bienes agrícolas, pero también es una cooperativa de consumo en la medida en que sus afiliados, como organización, solicitan créditos y compran insumos agrícolas.

DE CREDITO: se forman con el capital que aportan sus asociados, para establecer un sistema de crédito recíproco, sin más interés que el necesario para cubrir los gastos generales. Los Bancos Cooperativos de Crédito en nuestro país tuvieron origen en las Cajas de Crédito Cooperativas.

FORMACIÓN HUMANA CRISTIANA

En la Edad Media los monjes que estaban en los monasterios rezaban el salterio con 150 salmos, y otros rezaban 150 veces el Padre Nuestro, y por eso hacían unas cuerdas o collares con 150 cuentas que hoy lo llamamos "camándula". Después de eso lo dividieron en partes y luego ya no fueron Padre Nuestro sino Avemarías que empezaron a rezar. Pero fue al **Santo Domingo de Guzmán**, a quien se le adjudica el rezo del Santo Rosario, desde el año 1.208; que hoy día tiene misterios Gozosos, Dolorosos, Gloriosos y Luminosos, que se rezan de acuerdo a varios días de la semana.

Quedando específicamente con 05 cuentas grandes para decir un Padre Nuestro y entre cada cuenta grande, se dicen los Dios te Salve María, la cantidad de 10 veces. De tal manera que el rosario consiste en decir 150 veces la oración de Dios te Salve María. Esta oración a la Madre de Dios, solo la refiere (**Lucas 1, 26-28**).

Específicamente los misterios Gozosos, se rezan los días lunes y sábado, y hacen referencia a los gozos que sintió la Virgen María por ser la madre de Dios.

INGLES.

VOCABULARY

1. Match the pictures and words. Use a dictionary or any resource available.

- ✓ Get up
- ✓ Go to bed
- ✓ Brush my teeth
- ✓ Comb my hair



GRAMMAR NOTE

- a. UTILIZAMOS EL presente simple para hablar de acciones habituales. En inglés, basta con combinar alguno de los pronombres personales **I, you, he, she, it, we, they** con el **verbo**.

Ex. **I get up** at 7:00 in the morning.

- b. Si utilizamos los pronombres de la 3era persona en singular (he, she, it) se debe agregar una **-s** al verbo. En Presente simple, esta es la única modificación que se le hace al verbo en la forma afirmativa.

Ex. **My sister gets up** very late. **She works** in the afternoon.

PRACTICE

2. Complete the following phrases. Use the simple present tense.

- I _____ at 8:00 every night.
- At home, we _____ very early.
- Everyday, I _____ three times a day.
- I _____ and _____ every morning.
- My sister _____ her hair after she gets _____.

PRODUCTION

3. Create an infographic describing your routine of a day. Include phrases using the vocabulary.

