

**Escuela Candelaria de Godoy-Quinto Grado-Educación Musical-Educación Física-Educación Tecnológica.**

**GUÍA N°22-ÁREAS DE ESPECIALIDADES DE RETROALIMENTACIÓN-Grupo -1**

Escuela: Candelaria de Godoy. CUE: 70004600

Docentes: Lucía Adrover, Claudia Márquez, Juan Carlos Millón

Grado: Quinto. Turno: Mañana.

Áreas: Educación Física, Educación Tecnológica, Educación Musical.

Desafío: **Construir un calendario saludable, que contengan actividades físicas al aire libre, musicales y la elaboración de materiales sanitarios para organizar nuestra semana.**

**Contenidos:**

Educación Tecnológica.

- Identificación del tipo de instructivos utilizados para comunicar la información técnica: dibujos, bocetos o planos y el porqué de su utilización, en diversos procesos tecnológicos.
- Disposición favorable para contrastar sus producciones.

Educación Física:

- Elaboración de acciones motrices según sus posibilidades de movimiento y sus aspectos saludables, con ajuste a situaciones problemáticas.
- Apropiación de prácticas corporales y motrices que impliquen el desarrollo de las capacidades condicionales: flexibilidad, velocidad, fuerza y resistencia.

Educación Musical.

- Los modos y medios depresivos: La Voz (hablada a través del recitado y cantada)
- Técnica vocal: relajación, respiración, vocalización, articulación y afinación.
- El movimiento corporal: libre y pautado.

**Indicadores de evaluación para la nivelación:**

Educación Tecnológica:

- Selecciona materiales para construir y elaborar productos.
- Reconoce etapas de procesos.

Educación Física:

- Registra, analiza, compara y modifica la postura, del equilibrio y los estados corporales, identifica las capacidades condicionales en prácticas motrices que impliquen: la flexibilidad y la velocidad cíclica y acíclica.
- Identifica aspectos saludables en las prácticas corporales y motrices.

Educación Musical.

- Experimenta desplazamientos libres y figuras coreográficas libre y pautado de diferentes estilos.

**Escuela Candelaria de Godoy-Quinto Grado-Educación Musical-Educación Física-Educación Tecnológica.**

- Aplica técnicas vocales para el cuidado de la voz.

**Actividades:**

**Desafío:** Construir un calendario saludable, que contengan actividades físicas al aire libre, musicales y la elaboración de materiales sanitarios para organizar nuestra semana.

Educación Tecnológica.

Realiza tu calendario semanal y organiza tus actividades.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Elabora alcohol en gel. <b>(1)</b>	Arma la bolsita de higiene personal. <b>(2)</b>	Realiza Actividad física (Circuito de fuerza-resistencia-velocidad - flexibilidad). <b>(3)</b>	Realizamos las técnicas vocales, luego escuchamos distintos estilos de música (popular, folclórica, etc.) y nos movemos al ritmo de la música.	Realiza Actividad física (Caminatas 15 minutos y Trotar 10 minutos)
Realiza Actividad física (Caminatas 30 minutos). Recuerda tomar agua. Luego de terminar la actividad: lava tus manos, colócate alcohol en gel y come una fruta.	Escucha música para relajarse para realizar ejercicios de relajación, respiración, vocalización y articulación (técnica vocal). <b>(4)</b>	Recuerda tomar agua. Luego de terminar la actividad: lava tus manos, colócate alcohol en gel y come una fruta.		Recuerda tomar agua. Luego de terminar la actividad lava tus manos, colócate alcohol en gel y come una fruta.

**1-** Elaboración de Alcohol en gel (receta)

Los materiales e ingredientes que necesitas son: Un recipiente, cuchara, un frasco o botella pequeña con tapa.

90 CC. de alcohol puro

## Escuela Candelaria de Godoy-Quinto Grado-Educación Musical-Educación Física-Educación Tecnológica.

150 CC. de gel (el que se utiliza para fijar el cabello) también puede ser el gel de las hojas de aloe vera.

### Procedimiento

- a) Lavar bien los utensilios y desinfectarlos.
- b) Colocar el gel en el recipiente y agregar el alcohol.
- c) Revolver con mucho cuidado hasta que quede bien homogénea la preparación.
- d) Colocar en el recipiente con tapa.

**2-** Busca o realiza una bolsita, también puede de una cajita forrada. En ella debes colocar tus elementos de higiene personal como: Toallita, jabón y alcohol en gel que preparaste. Dicha bolsita o caja debe estar debidamente identificada con un cartel con tu nombre.

Diseña y construye el cartel con tu nombre, decóralo como más te guste y luego pégalo a la bolsita o caja.

### Educación Física:

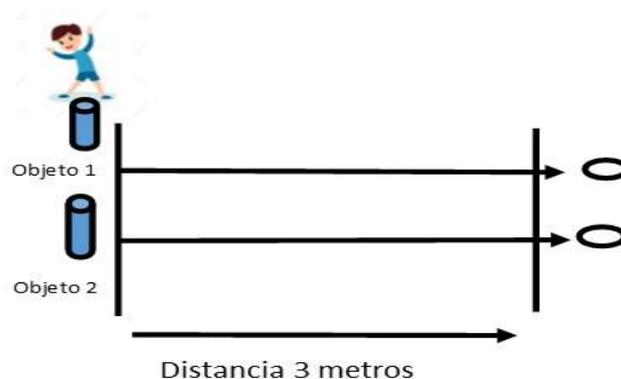
**3)** Realizar un circuito de fuerza, resistencia y flexibilidad.

Fuerza: Realizar dos series de 20 abdominales



Resistencia: Realizar dos series de trote continuo de 15 minutos sin parar.

Velocidad: ubicar 2 elementos a la par uno al lado del otro, pueden ser conos, botellitas, vasos, juguetes, pelotas, etc. lo que tengas en casa, a la orden de algún adulto, debes salir corriendo a toda velocidad trasladando un objeto, dejarlo a una distancia de 3 metros, volver y buscar el segundo objeto y trasladarlo donde dejaste el primero, lo debes hacer a toda velocidad y en el menor tiempo posible.



Flexibilidad: Cerrar los ojos, inspirar profundo, levantar los brazos y espirar el aire que tenemos en los pulmones mientras bajamos los brazos y volver a la calma, puedes acompañarlo con la música que más te guste. Realizar 2 series.

## **Escuela Candelaria de Godoy-Quinto Grado-Educación Musical-Educación Física-Educación Tecnológica.**

### Educación Musical.

#### **4)- Técnica vocal:**

- Nos paramos en un lugar de la casa donde tengamos espacio. Con la espalda derecha, las piernas separadas y los brazos al costado de nuestro cuerpo.
- Con los dedos de nuestras manos bien estiradas, levantamos nuestros brazos como queriendo tocar el techo, contamos hasta cinco, y dejamos caer los brazos. Esto lo repetimos dos veces. Ahora hacemos lo mismo, pero estirando los brazos hacia los costados.
- Nos mantenemos parados, como al principio, con los brazos pegados al cuerpo, levantamos sólo los hombros, contamos hasta cinco y dejamos caer los hombros. Esto lo repetimos tres veces.
- Seguimos parados como al principio. Mirando hacia el frente, tomamos aire por la nariz (lento), con la mente contamos hasta tres, y soltamos el aire, lento. Esto lo repetimos dos veces. Luego tomamos aire por la nariz, lento, contamos hasta dos y lo soltamos por la boca muy rápido.
- Ahora, vamos a tomar aire por la nariz, contamos hasta dos y lo soltamos, lento, diciendo la palabra "la la la ", repetimos el ejercicio, diciendo la palabra "pa pa pa ", luego "lu lu lu" y luego la palabra "pu pu pu", hasta que se termine el aire.
- Elegimos alguna canción que nos guste mucho (cualquier estilo), seguimos la canción cantando, pero en vez de cantar la letra, vamos a decir la palabra "Ta".

Trabajo de Retroalimentación: Necesitamos que envíes una foto mostrando las actividades propuestas al siguiente e-mail: [especialidadescandelaria3@gmail.com](mailto:especialidadescandelaria3@gmail.com)

Directora: Alicia Roco.

Vicedirectora: Cecilia Gómez.