



Curso: 7° básico

Nombre del docente: Egon Baeza Baeza.

Whatsapp: +569-89762090.

egon.baeza.mac@gmail.com

<https://www.facebook.com/profeegon>

Fecha de trabajo: 02-06 noviembre.

Nombre del docente PIE: Camila Muñoz García.

Whatsapp: +569-63957796

camila.garcia.mac@gmail.com

OBJETIVO: Argumentar sobre un tema de interés, siguiendo los pasos necesarios para desarrollar una opinión válida.

Material de estudio. Argumentación.

¿Qué es argumentar?

- Cuando discutes sobre un tema, tu mantienes una postura y tu compañero mantiene otra. Ambas dan razones o argumentos para apoyar sus respectivos planteamientos: los dos están argumentando.

Cuando argumentas tienes que tener en consideración lo siguiente:

- CONVENCER: Desde el razonamiento lógico, propiamente argumentativa.
- PERSUADIR: Busca influir afectivamente en el receptor apelando a sus emociones y sentimientos

Características de la argumentación:



Estructura de la argumentación.

INTRODUCCIÓN

por lo general en esta parte del discurso argumentativo se plantea el tema y, a veces, también la tesis.

DESARROLLO

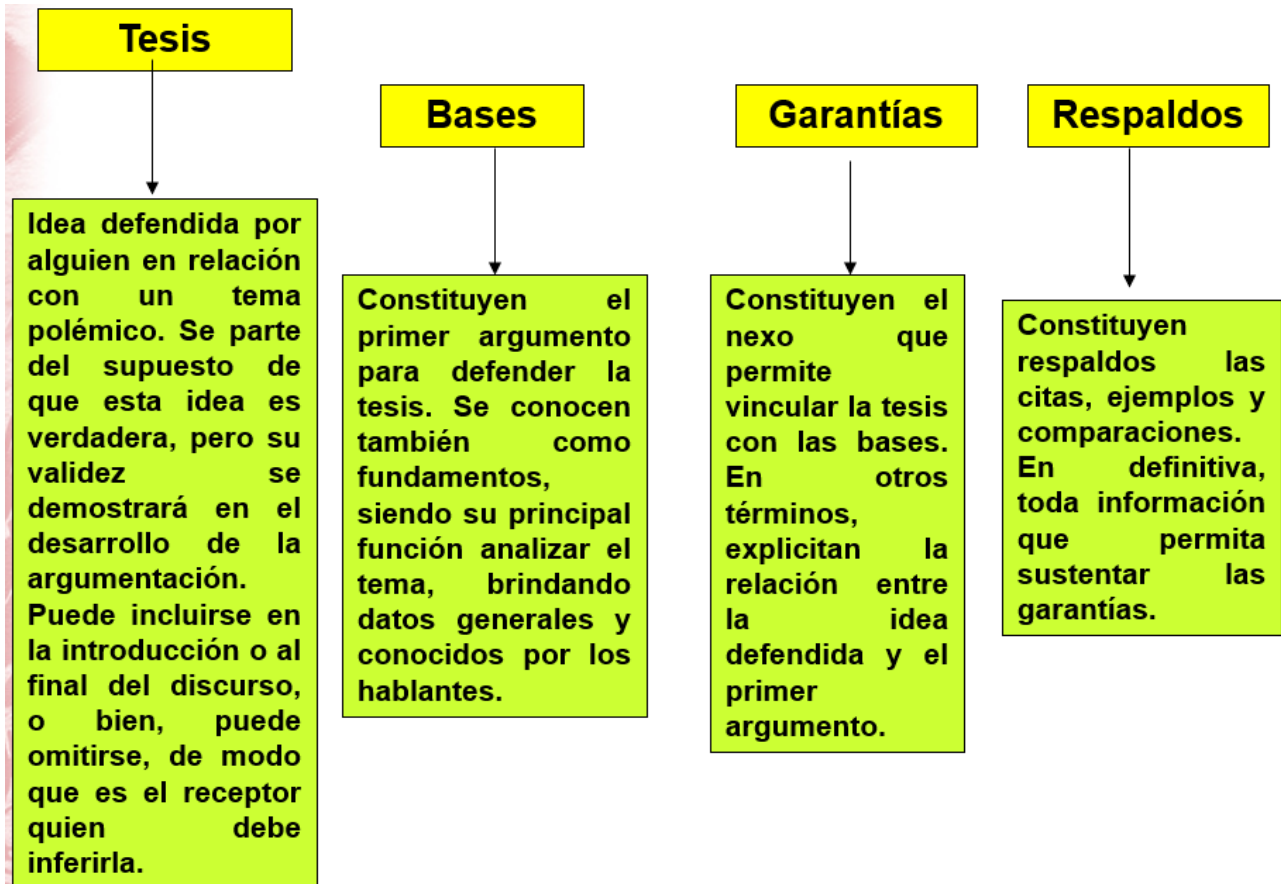
aquí se despliega el cuerpo argumentativo, es decir, las razones, bases, garantías y respaldos que apoyan la tesis.

CONCLUSIÓN

es aquella etapa en que se resume lo planteado con anterioridad respecto al tema y también puede volver a presentarse la tesis.



Cuando quieres preparar un argumento, debes considerar la **TESIS**, **BASES**, **GARANTÍAS** y **RESPALDOS**.



Ejemplo

TESIS ¿Qué sostengo?	BASE ¿Por qué?	GARANTÍA ¿Qué tiene que ver?	RESPALDO ¿Cómo lo compruebo?
Felipe no debería manejar.	Está borracho.	Con alcohol no se puede conducir correctamente.	Informes médicos comprueban que al consumir alcohol los reflejos se alteran, resultando peligroso manejar.
Es bueno que se prohíba fumar.	El tabaco es dañino para la salud.	A menor consumo de tabaco, menor índice de enfermarse de cáncer	Los informes médicos señalan el alto índice de cáncer en los fumadores, no así en quienes no fuman.



Desarrolla estos ejercicios: Lee los siguientes textos e identifica cuál es la tesis, la base, las garantías y los respaldos.

Alfabetización.

Aunque desde 1970 ha disminuido la desigualdad entre mujeres y hombres en materia de alfabetización, el analfabetismo femenino sigue constituyendo un grave obstáculo para el desarrollo nacional y personal en muchos países.

Como indica el Us News & works report del 28 de marzo de 1994, la información obtenida en los censos de 1990 revela que:

- ▶ En África el 61% de las mujeres son analfabetas, en comparación con el 45% de los hombres.
- ▶ En Asia y el pacífico el 34% de las mujeres son analfabetas, por oposición al 22% de los hombres.
- ▶ En América Latina y el Caribe el 16% de las mujeres son analfabetas, y el 14% de los hombres.
- ▶ Europa oriental tiene las tasa de analfabetismo más bajas: 2,3% para las mujeres y 0,9% para los hombres.
- ▶ En Europa occidental y Norteamérica el 10% de las mujeres y el 9% de los hombres son analfabetos.

Tesis

Bases

Garantías

Respaldo.

La conservación del medio ambiente.

El que existan muchas campañas para la conservación del medio ambiente, no es una moda del momento. Nuestro planeta está en grave peligro y si no hacemos algo rápido, los efectos de la contaminación pueden acelerarse mucho más de lo que se producen actualmente. Ser responsables con nuestro ambiente no implica mucho esfuerzo y sí mucho beneficio. No solo para nosotros mismos o las personas que nos rodean, sino y sobre todo para los que menos tienen y necesitan con mayor razón de las fuentes de la naturaleza para sobrevivir. La clave del cuidado ambiental está en el ahorro y la consideración. Es decir, en no desperdiciar los recursos como el agua o las áreas verdes de los que otros se pueden

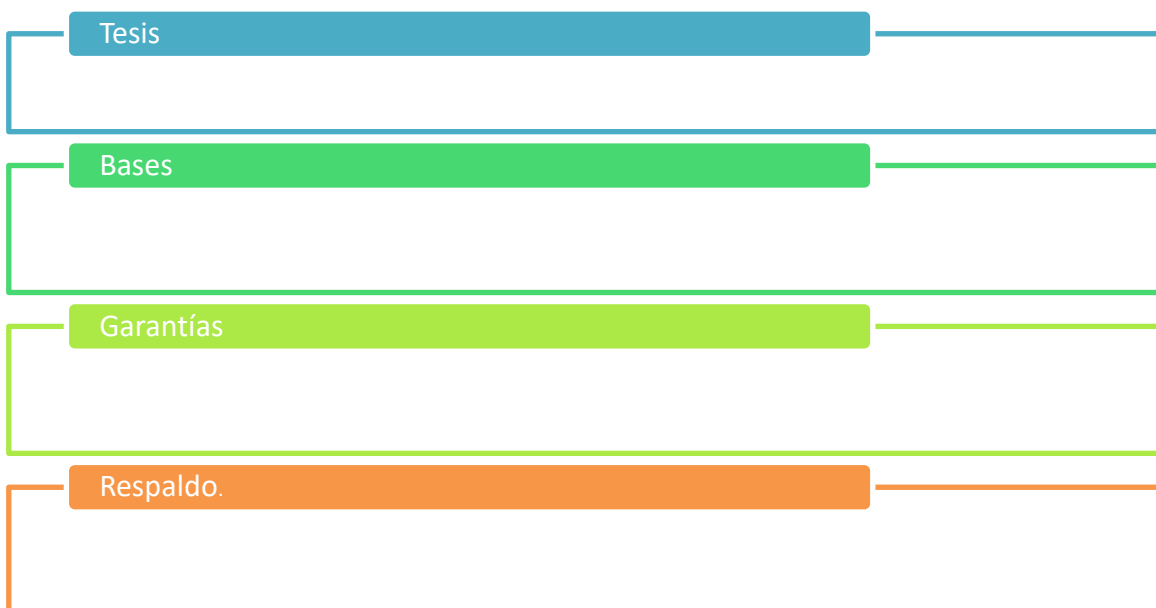


favorecer y así contribuir al equilibrio del planeta y a la larga a un beneficio en común.

Tal vez no podamos reforestar un bosque completo o construir una planta de energía solar. Pero basta con usar un vaso con agua cada vez que nos cepillemos los dientes o plantar un árbol en el parque de nuestra colonia, inclusive desconectando los electrodomésticos cuando no los usemos, así podríamos ahorrar económicamente, haciendo cosas pequeñas de pueden lograr grandes cambios, y más si compartimos los conocimientos con las personas que nos rodean.

Una de las prácticas más recomendadas, según los expertos en educación, es el enseñar y fomentar desde una temprana edad el cuidado y amor al planeta tierra, crear campañas a nivel escolar con la participación de los estudiantes como los familiares. "El cuidado del medio ambiente es un problema que tenemos todos en común" - Gro Harlem Brudtland.

"Ser ecologista en el primer mundo es relativamente fácil. Prueba a serlo en Kenia como mujer". Así introduce Txema Campillo a Maathai. Esta premio Nobel de la Paz plantó más de un millón de árboles en un intento por detener la desertización en el África central. Cuidando el planeta en el que vivimos podemos mejorar la calidad de vida para nuestros predecesores, usando nuestra creatividad al reciclar, compartiendo conocimientos a los demás y participando sin reclamar.



Los videojuegos.

Los videojuegos forman parte del escenario de ocio digital desde hace décadas. No es una novedad, sin embargo, más que nunca en la actualidad el desarrollo y la expansión de los juegos móviles ha acercado esta forma de entretenimiento prácticamente a todos los rincones del planeta.

Jugar es una actividad primordial para todo niño o niña. Los diversión en formato digital puede formar parte de ese espectro. Es decir, no debe ser la la única.

Es allí donde entra el deber de la familia en poner límites sanos a sus hijos en lo que respecto a lo tiempo que pasan con los videojuegos.

Si un niño pasa muchas horas jugando, es muy probable que descuide otras actividades que son necesarias para el normal desarrollo a esa edad, como jugar al aire libre, las tareas de la escuela o sencillamente el pasar más tiempo con la familia.

Los videojuegos, dada la extensa variedad que existe actualmente, ya no solo sirven en el sentido estricto de «jugar». Un ejemplo que mundialmente conocido es «Minecraft». En el cual el jugador controla un personaje que puede «crear su propio mundo con bloques de





diferentes tipos», estimulado así la creatividad de los más pequeños. El mencionado videojuego ya fue utilizado en algunas escuelas de Europa como una manera de incentivar el pensamiento creativo.

Tesis	
Bases	
Garantías	
Respaldo.	



Colegio Monte Águila College
Ciencias naturales 7º básico
Juan Carlos Mella G.

Ciencias Naturales

Curso: 7º	Teacher Juan Carlos Mella G.
Fecha de trabajo: 02 - 06 de octubre	 : juan.mella@monteaguilacollege.com
	 : +56977490554
Objetivo de aprendizaje: Conocer la teoría de las placas tectónicas del planeta tierra	

Placas tectónicas

1. Lea la información encontrada por Ana y Sergio, respondan estas las siguientes preguntas:

"De acuerdo a la Teoría de las Placas Tectónicas, la superficie de la Tierra está dividida en alrededor de 20 grandes secciones denominadas placas. Estas tienen como promedio unos 70 kilómetros de grosor. Las placas son tan profundas, que contienen la corteza y el manto superior, son rígidas y se mueven sobre la sección más suave del manto". Estas placas son enormes trozos que forman un gigantesco rompecabezas. Cada trozo es una PLACA y la zona donde se juntan dos placas es llamada la "frontera de placas"

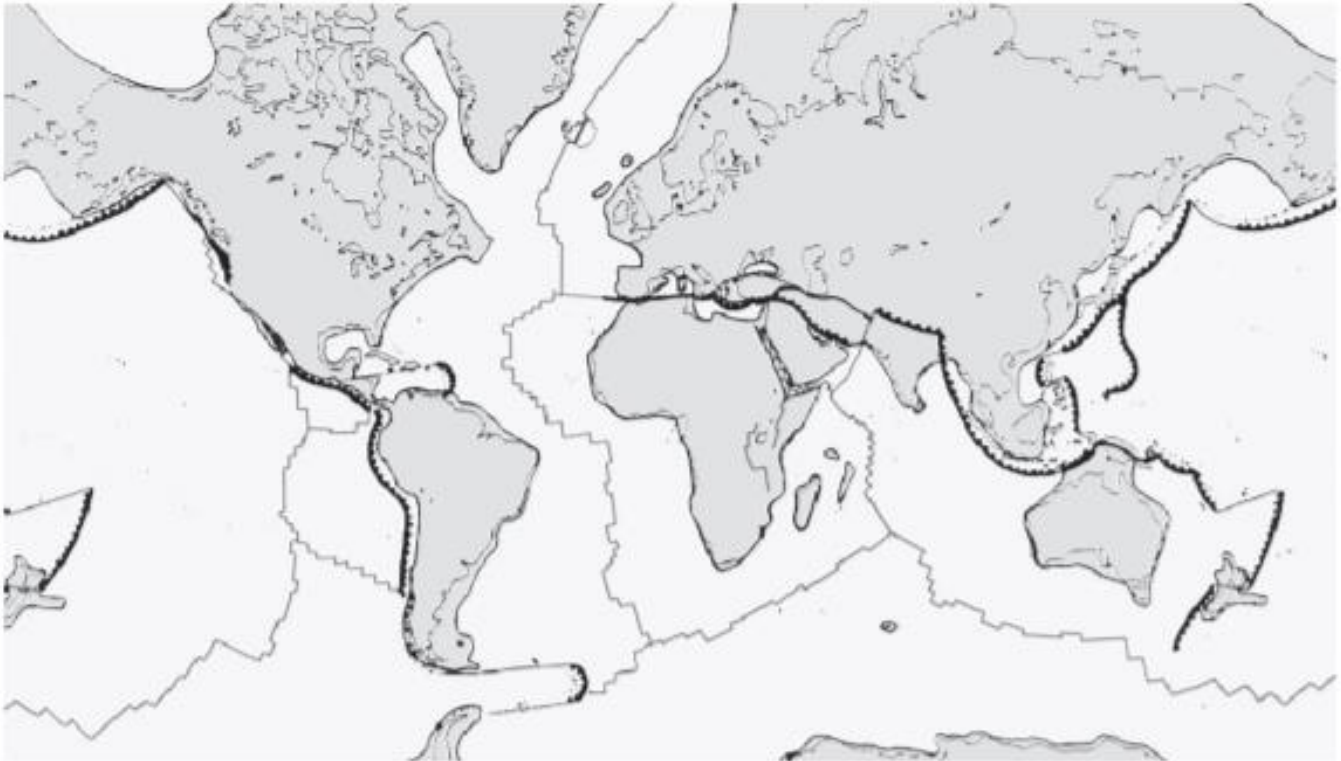
Para responder las preguntas te puedes apoyar del texto escolar ciencias naturales 7º páginas 75 y 76.

a) ¿Qué son las placas tectónicas?



b) En el relato, ¿qué elemento se utiliza para explicar cómo se organizan las placas tectónicas?

c) En el dibujo, pinta cada placa de un color diferente. Escribe el nombre de los océanos y los continentes y también señala la ubicación de Chile.



d) ¿Qué consecuencia crees que tiene el movimiento de las placas tectónicas en la Tierra? Explica



Colegio Monte Águila College
Artes Visuales
Sergio Fuentes Luna

Email: sergio.fuentes.mac@gmail.com
Facebook: Teacher Sergio Fuentes

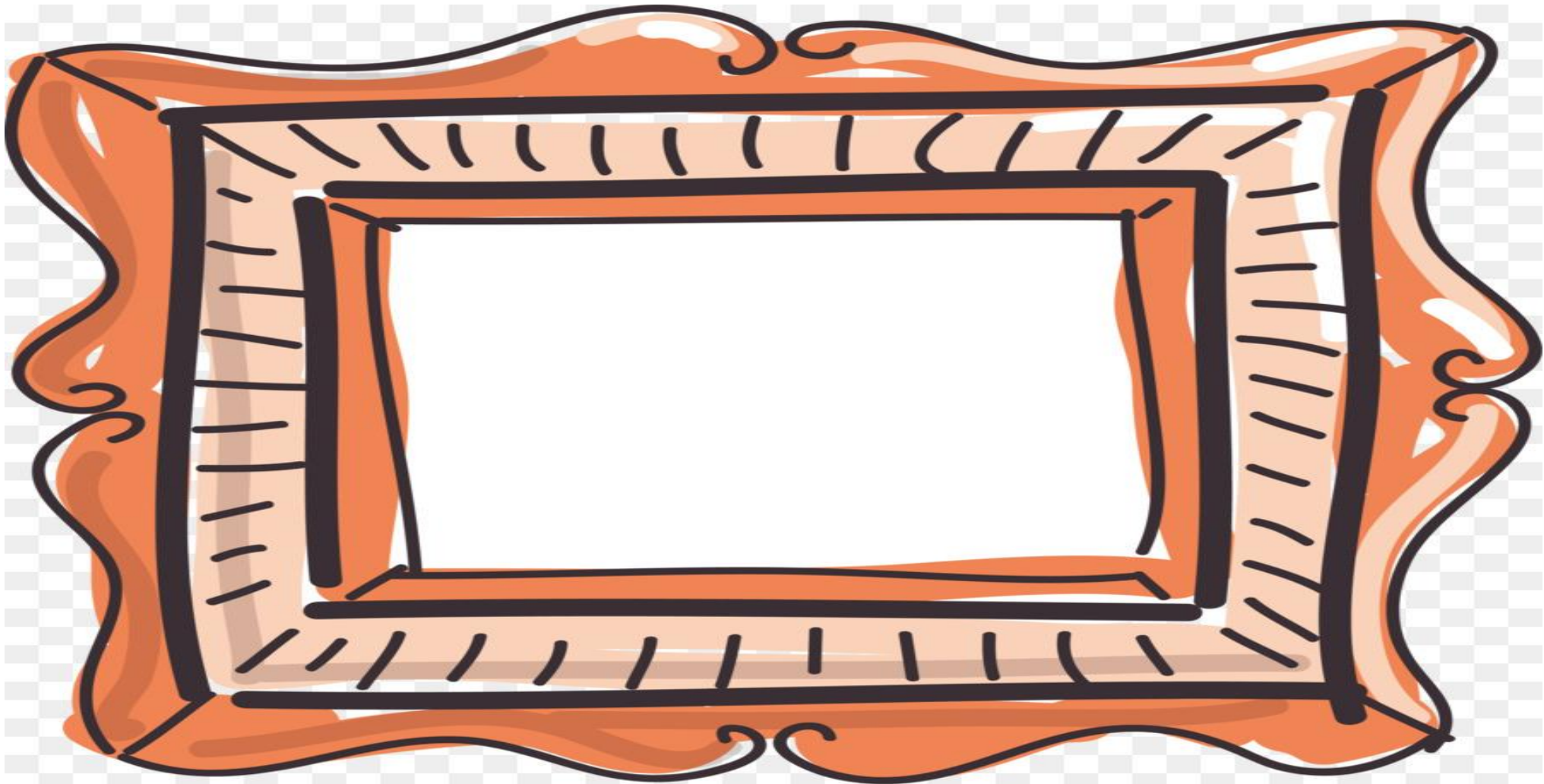
Guía de artes visuales

Nombre: _____ Fecha de trabajo: 02 al 06 de Noviembre

#Recuerda trabajar la guía en tu cuaderno sin necesidad de imprimir

Objetivo: crear en base a intereses personales.

1. En el siguiente cuadro, dibuja solo con colores (sin lápiz de mina) algún paisaje u lugar que ha llamado tu atención que conociste en viajes o paseos, que sea de interés propio del estudiante. Puedes utilizar lápiz de color de madera u crayones.





GUÍA N°1 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD) 7MOS BÁSICOS

Unidad 1: Mejorando la resistencia física

Dentro de esta unidad se pretende que los estudiantes manejen los principios de frecuencia, intensidad, duración y tipo de ejercicio para desarrollar la **resistencia cardiovascular**, la **fuerza muscular**, la **flexibilidad** y la **velocidad**.

Primero realizaremos un mapa conceptual para diferenciar entre Habilidades motrices básicas y cualidades físicas, para así tener un mayor orden dentro de estos conceptos.

- Las habilidades motrices básicas son lo principal cuando nos referimos al movimiento del cuerpo humano, nos permiten desplazarnos, trabajar, jugar, relacionarnos...en definitiva vivir.
 - Ej. Si tomamos la habilidad motriz básica de *correr*, veremos que en nuestra infancia comenzamos *gateando* y cuando empezábamos, a *caminar* a duras penas conseguíamos mantener el equilibrio, a medida que crecemos experimentamos muchos desplazamientos *corriendo* con cambio de direcciones para conseguir un objeto, para perseguir a un amigo, para conseguir un balón, etc... y esas experiencias hacen que la habilidad de *correr* se fuera perfeccionando y forme parte de nuestro repertorio de habilidades, consiguiendo gracias a ella otras habilidades más complicadas.





- Las cualidades o capacidades físicas básicas son las cualidades internas de cualquier persona esenciales para realizar cualquier actividad física o deportiva, y que se mejoran o desarrollan con el **entrenamiento**.

Se llaman básicas porque están en la base y facilitan o mejoran la realización de cualquier actividad física.

En general se considera que las cualidades físicas básicas son 4:



- 1) **LA FUERZA** Es la capacidad física básica que permite mantener o vencer una resistencia exterior mediante contracciones o esfuerzos musculares.



- 2) **LA RESISTENCIA:** Es la capacidad de realizar o mantener un esfuerzo continuado durante el mayor tiempo posible retrasando la aparición de la fatiga (cansancio muscular).





- 3) LA VELOCIDAD Es la capacidad de desarrollar o realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible.



- 4) LA FLEXIBILIDAD Capacidad que nos permite realizar movimientos de gran amplitud con alguna parte de nuestro cuerpo.

- Haciendo referencia al poder de elongación de los **músculos**, diremos que es la capacidad que tienen los músculos para estirarse.
- Si hacemos referencia a los límites de la **articulación** diremos que es la capacidad que tienen las articulaciones para realizar movimientos con la mayor amplitud posible.





GUÍA N°2 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 7MOS BÁSCIOS

Condición Física

Ahora que ya comprendemos que son las habilidades motrices básicas y también las cualidades físicas básicas podemos hablar sobre la **condición física**.

Cuando hablamos de condición física nos referimos al nivel de desarrollo en nuestro cuerpo de las cualidades físicas básicas (Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad), así determinando según esto, una elevada (Buena) condición física o una condición física disminuida (Baja).

- En las siguientes imágenes podemos inferir un bajo desarrollo de las cualidades físicas, por ende, una baja condición física



- En las siguientes imágenes podemos apreciar personas que tienen un desarrollo de las cualidades físicas más alto a diferencia de las que vimos antes, por lo que podemos decir que tienen una mejor condición física.





Ahora se deben preguntar cuál es la manera de mejorar nuestra condición física y la respuesta es que mediante el movimiento y el ejercicio físico desarrollamos nuestras cualidades físicas por ende mejoramos nuestra condición física. Sin embargo no cualquier ejercicio o entrenamiento mejorara todas nuestras cualidades físicas, por lo que debemos aprender que ejercicios o entrenamiento necesitamos realizar para desarrollar cada una de ellas.

• El Entrenamiento

Primero hablaremos del entrenamiento, el entrenamiento físico consiste en llevar a cabo series de ejercicios previamente establecidas y planificadas por un profesor de educación física o especialista en preparación física para desarrollar ciertas habilidades o aumentar una capacidad física. El objetivo del entrenamiento es lograr la mejora de la condición física dentro de un periodo de tiempo.

Existen tres principios que debemos conocer y tener en cuenta al momento de hablar del entrenamiento, estos principios son: **Volumen, Intensidad y Frecuencia.**

- 1) **Volumen:** Cuando hablamos de volumen hablamos básicamente de la cantidad total de trabajo realizado por un periodo determinado de tiempo. Podemos hablar de volumen semanal o volumen por sesión de entrenamiento y nos estaremos refiriendo al número de repeticiones por el número de series realizado durante ese periodo.

Ejemplo: *el volumen se puede medir de acuerdo al número de repeticiones que realice el ejercicio o también en la distancia que recorra durante el entrenamiento (corriendo, nadando, en bicicleta, etc...)*

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
20 Sentadillas		20 Sentadillas		20 Sentadillas		

- **Volumen Diario:** Nos referimos a las veces que se repitió el ejercicio durante la sesión (en este caso serian 20 Repeticiones)
- **Volumen Semanal:** Es la suma de todos los volúmenes diarios (Serian 60 Repeticiones como total semanal)

(y así podemos calcular el volumen mensual y anual)

- 2) **Intensidad:** Si hablamos de intensidad nos referimos al peso empleado, al descanso tomado entre repeticiones o de la velocidad con la que se realizan los ejercicios.

Ejemplo:

Alta Intensidad	Baja Intensidad
Levantar peso elevado	Levantar peso Bajo
Trabajar a alta velocidad	Trabajar a baja velocidad
Tener poco tiempo de descanso entre repeticiones	Tener harto tiempo de descanso entre repeticiones



- 3) **Frecuencia:** Al hablar de frecuencia hablamos básicamente de cuantas veces entrenamos en un periodo de tiempo, normalmente en una semana. Hablamos de frecuencia uno si entrenamos una vez por semana o de frecuencia tres, por ejemplo, si entrenamos tres veces por semana.

*Para que exista una mejora de nuestra condición física debemos entrenar como mínimo en frecuencia 3 es decir, entrenar 3 veces por semana, ya que si entrenamos a una baja frecuencia, no existiría una mejora en nuestra condición física.



GUÍA N°3 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 7MOS BÁSICOS

Ahora hablaremos de los distintos sistemas de entrenamiento que podemos realizar para desarrollar las distintas cualidades físicas. Nos centraremos en dos cualidades físicas: La Fuerza y la Resistencia, para estas dos cualidades existen maneras específicas de las cuales se deben entrenar

1. Sistemas de entrenamiento de la resistencia:

· **Métodos continuos:** se basan en la realización de un esfuerzo prolongado durante un amplio espacio de tiempo con una intensidad media o baja. No se admiten pausas, y se intenta que no existan tampoco cambios de ritmo importantes.

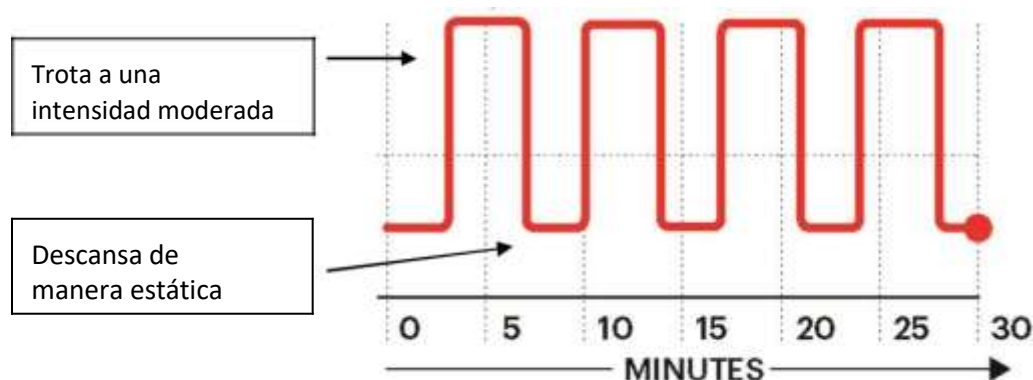
· **Métodos fraccionados:** el sistema de trabajo consiste en fraccionar el esfuerzo en varios momentos de intensidad variada, intercalados con pausas de recuperación.

• MÉTODOS DE TRABAJO CONTINUOS

- Carrera-continua: es el entrenamiento continuo por excelencia. Ejemplo: correr durante un tiempo prolongado a una intensidad baja sin detenerse.
- Fartlek: es un entrenamiento más ameno que la carrera continua, No existen las pausas, siempre debe mantenerse la carrera. Se buscan continuamente cambios de ritmo. La recuperación es activa en los tramos de ritmo suave. Ejemplo: Aquí a diferencia de la carrera continua si hay cambios de ritmos, se corre a ratos a una alta intensidad, después se baja la intensidad para posteriormente volver a elevar la intensidad pero sin detenciones.

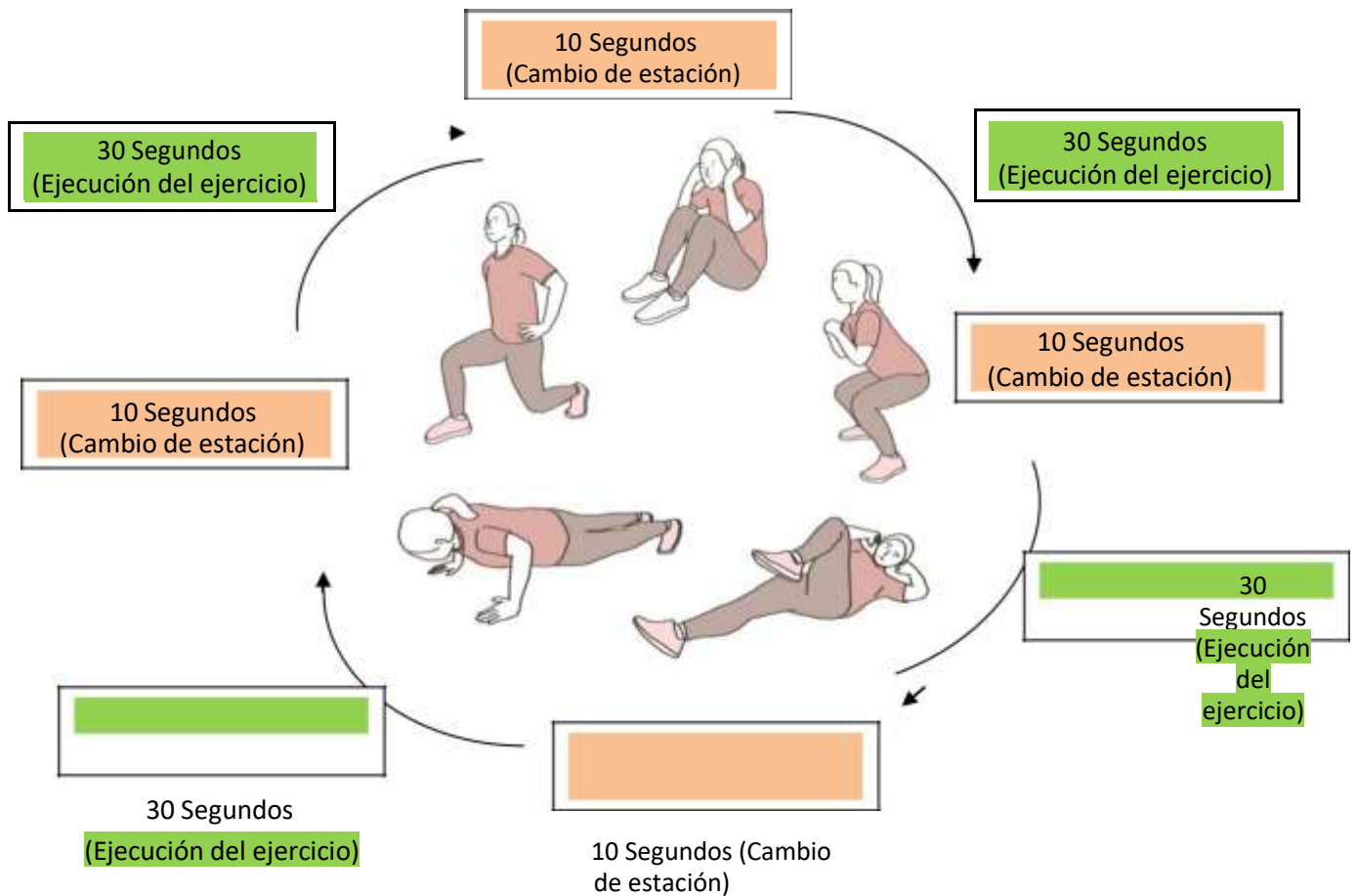
• MÉTODOS DE TRABAJO FRACCIONADOS

- Entrenamiento-Intervalado: Consiste en la alternancia de esfuerzos y tiempo de reposo. Las distancias a recorrer oscilan entre 100 y 400 m. Ejemplo: Se estipula el circuito a recorrer, al momento de iniciar se recorre el circuito, se descansa durante un tiempo determinado y se vuelve a realizar el circuito.





- Entrenamiento por circuito: es el único sistema de entrenamiento de la resistencia que no utiliza principalmente la carrera. Consiste en disponer alrededor de un espacio un número variable de «estaciones» que cada sujeto deberá recorrer realizando un ejercicio distinto en cada una de ellas, el ejercicio lo hará durante un tiempo determinado para después cambiarse de estación también con un tiempo determinado que dura el cambio para seguir con el ejercicio de la estación siguiente.





2. MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

-Autocargas: Consiste en el trabajo con el propio peso corporal con ejercicios simples y con el peso total o parcial del cuerpo del deportista.



-Sobrecargas: Se utilizan artefactos simples como pelotas medicinales, tensores, mancuernas, etc. Se puede trabajar la fuerza de brazos, piernas y tronco. (Se utilizan implementos (pesas))





GUÍA N°4 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 7MOS BÁSICOS

Confección de una sesión de entrenamiento

En esta cuarta guía implementaremos lo que ya hemos aprendido las clases anteriores, vamos confeccionar una sesión de entrenamiento básico que se pueda realizar dentro del hogar, con materiales que existan en nuestras casas.

Primero debemos entender lo que significan las repeticiones y series.

- **Las Repeticiones:** Me refiero a la ejecución de cada ejercicio como una unidad.

Ejemplo: 1) (Donde el ejercicio es realizar un abdominal)

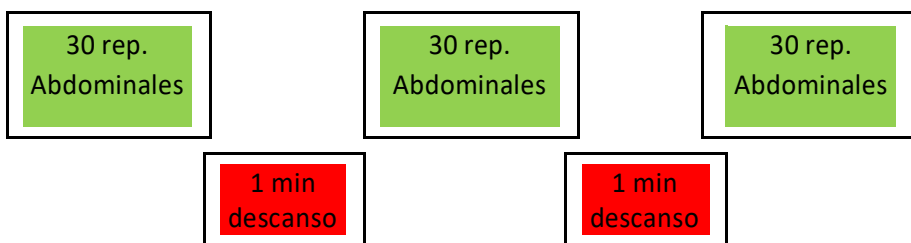
Realizar 30 repeticiones de abdominales.

2) (Donde el ejercicio es recorrer un circuito de 50 metros)

Realizar 10 repeticiones de 50 metros.

- **Las Series:** Cuando se habla de las series me refiero a la agrupación de repeticiones y estableciendo un descanso entre cada serie, al término de una serie se debe tomar un tiempo de descanso previamente señalado para comenzar con la siguiente serie.

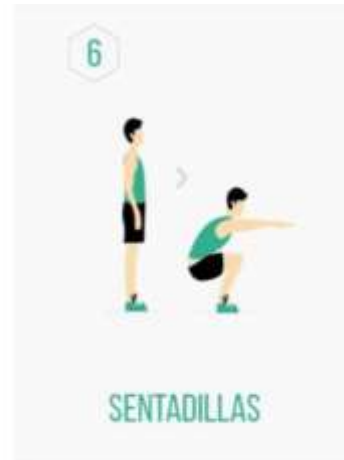
Ejemplo: 1) Realizar 3 Series de 30 repeticiones de abdominales con 1 minuto de descanso entre series.





Ahora implementaremos el entrenamiento por circuito

- Paso 1: Determinar el tiempo de ejercicio y el tiempo de descanso:
 - el cual podríamos empezar con 30 segundos de ejercicio y 30 segundos de descanso.
- Paso 2: Determinar cuántas estaciones se realizaran y que ejercicios se harán en cada una de las estaciones:
 - Haremos 4 estaciones :Estación 1 > Abdominales// Estación 2 > Sentadillas



Estación 3 > Triceps con silla // Estación 4 >





- Paso 3 : Una vez que ya tenemos el tiempo de ejercicio y de descanso , a demás de las estaciones con cada uno de sus ejercicios determinados, necesitamos contar con todo lo necesario para realizar actividad física, con esto nos referimos a:
 - Ropa deportiva: Ropa cómoda que me permita poder moverme y realizar el ejercicio de la mejor forma posible. (También nos referimos al calzado)
 - Hidratación: Un liquido ya sea agua o algún jugo isotónico , ya que es imprescindible hidratarse antes durante y después del ejercicio.
 - Espacio: Necesitamos un espacio libre donde podamos realizar los ejercicios de forma segura lejos de muebles o estructuras que formen algún tipo de peligro para la realización de esta sesión de entrenamiento.
 - Ayuda de un tercero: Necesitamos la ayuda de alguna persona que me indique el tiempo durante el ejercicio , me debe indicar el tiempo del ejercicio y del descanso dando los inicios y los términos de cada estación.
 - Calentamiento y elongación final: Antes del ejercicio central necesitamos realizar un calentamiento , este puede ser el mismo que realizamos en las clases de educación física, movimientos de brazos, troco y piernas, saltos en el lugar, etc. Y al finalizar la sesión es importante realizar una elongación final.

Completando todos estos pasos ya puedo dar inicio a mi primera sesión de entrenamiento dentro de mi hogar tomando en cuenta todo lo aprendido anteriormente.

Realiza esta sesión junto a tu familia e identifica los resultados posteriores al entrenamiento respondiendo las siguientes preguntas

- 1) ¿Fue demasiado difícil completar los 30 segundos de ejercicio sin parar?
- 2) ¿Los 30 segundos que tenia para cambiar de estación fueron demasiado cortos o muy extensos? ¿durante este tiempo alcanzaba a recuperarme del ejercicio?
- 3) ¿Al termino de la sesión de entrenamiento dentro de una escala del 1 al 10 donde el 1 es muy cansado y el 10 es que quedaste muy bien, en qué nivel quedaste de cansancio ?

En la siguiente guía sabremos cómo interpretar esas respuestas para determinar qué cambios le puedo hacer a la siguiente sesión de entrenamiento.