



Trabajo interdisciplinario

#estamosjuntos

NIVEL
5°



Mensaje para las familias

Junto con saludar y esperando se encuentren muy bien, queremos invitarlos a retomar el trabajo con nuestros niños y niñas. Les queremos contar que continuaremos trabajando en nuestro “Diario sobre mí”, donde iremos incorporando aprendizajes nuevos cada día. Les recordamos que no se debe imprimir nada de lo enviado, sólo realizar lo solicitado.

Todos los días aprendemos algo nuevo y el trabajo que se envía a continuación está enfocado al desarrollo de habilidades que te servirán para la vida.

Los invitamos como familia a crear una rutina diaria, donde estén incluidos hábitos de alimentación, aseo, diversión y actividades de aprendizaje.

Te contamos que puedes recibir el llamado telefónico sorpresa (dentro del horario sugerido para la realización de la actividad), donde algún profesor te preguntará cómo estás, cómo se encuentran en esta cuarentena y si te puede ayudar en algo.

¡Manos a la obra!

#estamosjuntos

Estimados niños y niñas, los invitamos a continuar trabajando en su “Diario”, para ello cada profesor les planteará un desafío cada día, te recomendamos que lo realices en el día señalado y preferentemente en un horario especial.

También te invitamos a crear tu propia rutina, para que puedas tener tus espacios claros y aprovechar cada día de la mejor forma. Recuerda que una vez que nos podamos reunir te solicitaremos que lleves al colegio tu “Diario”.

Nos interesa mucho saber de uds, así es que les solicitaremos que **se tomen una fotografía realizando la actividad y la puedan subir a whatsapp del curso.**

Ejemplo de rutina

HORARIO	ACTIVIDAD
8:30	Levantarse – Asearse y tomar desayuno.
9:30	Ordenar dormitorio/ Juego libre /contacto con naturaleza
10:30	Colación
11:30	Cantar canciones y realizar coreografías.
12:30	Almorzar (ayudar a poner mesa/ayudar a levantar mesa)
13:30	Descanso
14:30	Actividad física /Juego libre
15:30	Actividad sugerida del colegio
16:30	Colación
17:30	Juego libre
18:30	Ayudar en el orden de la casa
19:30	Once – Ayudar a poner la mesa, compartir anécdota/historia familiar, ayudar a ordenar el comedor
20:30	Prepararse para dormir (Asearse, ponerse pijama)/ Lectura de cuento/Repaso del día ¿qué hiciste hoy? ¿cómo te sentiste?
21:30	Dormir



¡Te animamos a crear tu rutina diaria!

Aquí dejamos un ejemplo de rutina diaria que también pueden usar y les servirá para organizar de mejor forma los días.



Tamara Muñoz
Lenguaje



Leslie Aros Araya
Matemática y Ciencias



María José Quiroz
Historia



Paula Avendaño
Inglés



Pamela Valenzuela
Religión



Israel Valderrama
Música



Carla Parada
Ed. física y salud



Marcelo Ruz
Ed. física y salud



Nelson Cáceres
Arte y tecnología



Marta Flores (PIE)

Equipo docente



Equipo docente

ASIGNATURA	NOMBRE PROFESOR/A	MAIL DE CONTACTO
Inglés	Paula Avendaño	paula.avendano.fuentes@hotmail.com
Lenguaje	Tamara Muñoz	tamaramunozh13@gmail.com
Historia	María José Quiroz Sanhueza	mjquiroz@uc.cl
Matemáticas y Ciencias	Leslie Aros Araya	l.aros@colegioarrupe.cl
Artes y Tecnología	Nelson Cáceres	ncaceresn@icloud.com
Música	Israel Valderrama	profesorisraelv@gmail.com
Religión	Pamela Valenzuela	pamevalcrespa@gmail.com
Educación Física y Salud	Carla Parada Peña Marcelo Ruz Saldías	profe.carlaparada@gmail.com marceloruz1981@gmail.com
Programa Integración	Marta Flores Oyarzún	colegiomartadiferencial@gmail.com

#estamosjuntos



Equipo Psicosocial y de apoyo familiar

hey



Carmen Núñez
Psicóloga Convivencia Escolar
carmennunezramos@gmail.com
+569 8929 8994

¡Mucho gusto!



Consuelo Ruiz
Psicóloga Primer Ciclo
consuelo.ruiz@gmail.com

HOT DIGGITY



Paz Álvarez
Encargada de familia
Primer ciclo

#estamosjuntos



Día 1

En tiempos de Coronavirus y encierros, nada mejor que ejercitar la mente para mantenerla activa.

$$\text{Apple} + \text{Apple} + \text{Apple} = 30$$

$$\text{Apple} + \text{Banana} + \text{Banana} = 18$$

$$\text{Banana} - \text{Orange} = 2$$

$$\text{Orange} + \text{Banana} + \text{Apple} = ?$$

¿Cuál es el numero que falta?

6	2	12
4	5	20
24	10	¿?



En un bus escolar, van 5 niños y cada niño lleva 5 cajas y en cada caja van 5 gatas. Si cada gata tiene 5 gatitos, ¿Cuántas patas y piernas hay en total en el bus?

LOS ENIGMAS DE GRIN

Soy un número de 3 cifras.
La suma de las tres cifras es 18.
La primera cifra es la mitad que la segunda
y un tercio de la tercera.
¿Qué número soy?

— — —





Día 2

¿Cuándo has disfrutado de un amanecer?

Diariamente nos levantamos temprano, ustedes para ir al colegio y sus familias para realizar otras labores, pero ¿cuándo han disfrutado de un amanecer?. Es por eso que hoy te invito a disfrutar de un amanecer y pintarlo para que dejes registro de aquel momento, puedes invitar a más personas en tu casa y así también crear un espacio compartido.



En el siguiente link encontrarás los horarios del amanecer en Quilicura en los próximos 10 días:

n9.cl/amanecerartes



Día 3



La CUARENTENA y la situación del planeta.
Si bien el Coronavirus no tiene ningún aspecto positivo para la Sociedad, si se puede decir que la CUARENTENA ha generado un impacto positivo dentro de los ambientes y ecosistemas que el ser humano estaba degradando con sus ACCIONES.

Elige 1 tema y escribe...

En 1 plana de tu cuaderno escribe y explica por qué crees tú que se dice que el “CORONAVIRUS” ¡es positivo dentro de lo negativo!

Estos son los temas:

1. La disminución de la contaminación ambiental en el planeta.
2. Recuperación de espacios por parte de los animales.
3. Limpieza de los afluentes de agua.

Día 4

Educación Física y Salud

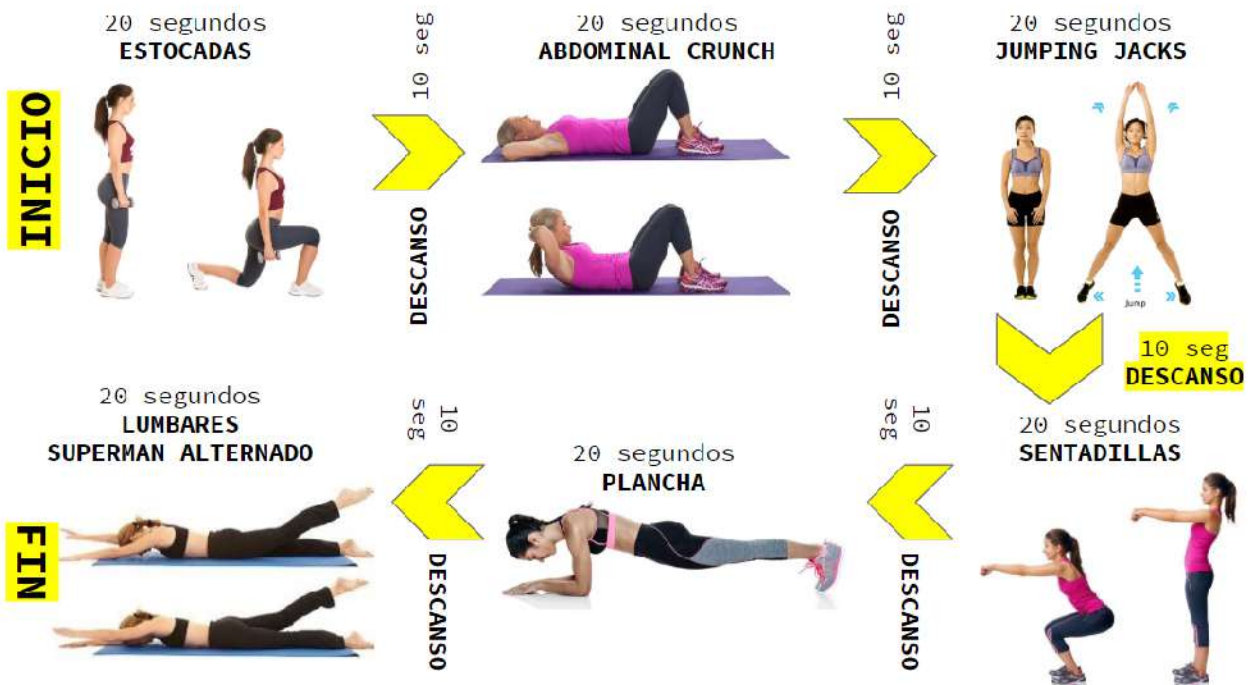
El constante agobio de las noticias y el hecho de no poder salir, pueden generar estados de pánico, estrés, ansiedad o depresión. Así que nos vamos a mover un poco estos días, para que nuestro cuerpo genere endorfinas y así mejore nuestro estado de ánimo



¿Qué son las endorfinas?

Son conocidas como hormonas de la felicidad y producen una sensación de placer, alegría y bienestar que ayudarán a que te sientas mejor en estos días, en donde es tan difícil salir a jugar y hacer deporte fuera de casa...

Realiza 3 veces el circuito que aparece a continuación con tu familia. Descansa 5 minutos entre cada uno y utiliza el audio que se enviará por whatsapp para que no estés atento al cronómetro; éste se llama **TABATA** y será tu aliado para poder entrenar. Sólo reproduce la música que tu quieras con la base de tabata de fondo y listo... a entrenar!



Día 5

A continuación te invito realizar la siguiente actividad el día viernes:

1.-En el diario de vida que ya creaste, anota qué actividades hacías en una semana normal del año pasado. Describe las situaciones más importantes y también cómo te sentías.

2.-Después, describe las principales actividades y sentimientos que hayas tenido durante la semana pasada. (Para responder piensa en si tienes horarios para hacer tareas, para comer, jugar, dormir, con quién compartes y cómo te sentiste durante esa semana)

3.-Por último, responde a las siguientes preguntas: ¿Qué extrañas de las cosas que hacías el año pasado y te gustaría volver a hacer ahora? ¿Qué hiciste durante esta semana que te hiciera sentir bien y contento?

¿QUÉ TAL TU SEMANA?



“Siempre los días viernes los esperaba con mucho entusiasmo. A mí me gustaba llegar a mi casa, descansar y pensar sobre lo que había hecho y lo que había sentido durante esa semana. Y también comenzaba a pensar lo que haría con mis amigos o familia los sábados o domingos”

Día 6

Gracias a la tecnología, hoy hemos podido mantenernos conectados y entretenernos durante la cuarentena, pero ¿Cuánto tiempo estás frente a dispositivo tecnológicos?

Te invito a hacer una lista con los dispositivos que usas y lleva el registro de tiempo, al menos un día, comparte tus registros en tu diario.

Por ejemplo:

- Consola 1hr.
- Televisión 3hrs.
- ...



Te desafío a que reduzcas tu tiempo frente a pantallas y realices otras actividades en casa o con quienes estés en casa



Día 7

Siempre me levanto tomando un buen café y es por la mañana en donde siempre tengo las mejores ideas.

Hoy además de un rico desayuno te propongo que:

1.- Pienses y elijas tres canciones que le dedicarías a algún compañero de curso.

2.- AHORA DEBES ESCOGER Y ESCRIBIR UNA ESTROFA DE UNA DE ESTAS CANCIONES, PARA LUEGO EXPLICAR A UNO DE TUS AMIGOS POR QUÉ TE RECUERDA A ÉL Y LO QUE SIGNIFICA PARA TI.



¡¡De seguro alegrará su mañana el hecho de leerte y sentirse querido!!

No olvides:

- Dejar un registro escrito de lo que enviaste (estrofa de la canción y lo que dedicaste a tu amigo o amiga).
- Dejar registrado el horario en que enviaste tu mensaje y el horario en que tu amigo te respondió.





Hola, queridas y queridos estudiantes.
Mi nombre es Tamara Muñoz y seré su profesora de Lenguaje.

“Mensaje encuarentenado”

Desafío: Escribir un mensaje de ánimo en 40 palabras.

Estrategia: Sigue los siguientes pasos y podrás llegar a la meta.

- 1-Antes de acostarte deja escrito un papel, bajo tu almohada, con las siguientes preguntas: ¿Qué te hace reír? ¿Qué situaciones del curso o familia te han hecho reír a carcajadas? No reflexiones sobre ellas ahora.
- 2-Deja preparados los materiales para el día siguiente (diario de vida, cartulina u otra hoja, tijera, pegamento, regla, lápices, conexión a youtube para ver video explicativo).
- 3-Intenta despertar una o dos horas antes de lo habitual.
- 4-Abre los ojos y estira tus extremidades.
- 5-Frota tus manos una contra la otra, hasta que sientas calor en ellas y ponlas sobre tu rostro, espera.
- 6-Ahora saca el papel y piensa en las respuestas. Busca en tus recuerdos y observa tus sensaciones.
- 7-Manos a la obra, llegó la hora de levantarse...

Para la actividad utilizarás dos páginas de tu diario de vida.

- Recorta la cartulina o papel casi del tamaño del diario abierto (dos páginas).
- Dobla la cartulina a la mitad.
- Abre la cartulina, dibuja un rectángulo horizontal en la parte central (12x6 cm apróx.).
- Sigue las instrucciones del siguiente enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=43swfl1vACE&t=204s> (Sigue instrucciones del primer ejemplo del video, paralelogramo. Ahora bien, si te atreves arriesgate con otras figuras para incorporar en otro momento).



- Alrededor del rectángulo escribe palabras, situaciones breves o nombres de personas con quienes te sientas feliz.
- En el rectángulo escribe un mensaje de aliento, ánimo o consejo que contenga 40 palabras en total (todas las palabras, artículos, letras solas cuentan).
- Pega los bordes de la cartulina en el diario.
- Guarda tu diario, y cuando te sientas triste, puedes recurrir a estas páginas.

Día 9

Es importante saber las actividades que realizamos durante el día.

A continuación te presento 12 acciones que yo he realizado durante este tiempo:

<p>Hora de levantarse I WAKE UP</p>	<p>GOOD MORNING I HAVE BREAKFAST</p>	<p>I TAKE A SHOWER</p>	<p>I PLAY</p>
<p>I HAVE LUNCH</p>	<p>I WATCH TV</p>	<p>I GO TO SLEEP</p>	<p>I CLEAN THE HOUSE</p>
<p>I STUDY</p>	<p>I BRUSH MY TEETH</p>	<p>I EXERCISE</p>	<p>¡Lávate las manos! I WASH MY HANDS</p>

Ahora te invito a que tú nos cuentes cuales son tus actividades en un día.

En el diario de vida copia el siguiente cuadro y escribe las acciones que tu realices (en la mañana, en la tarde y en la noche) Ejemplo: In the morning... I wake up (En la mañana me despierto)

Puedes ayudarte de las 12 acciones que aparecían anteriormente. Intenta escribir al menos 3 acciones en cada cuadro y no te olvides de hacer los dibujos de la acción.

In the morning...	In the afternoon...	At night
1) I wake up	1)	1)
2)	2)	2)
3)	3)	3)

Día 10

Hola!!! me alegro mucho de contactarme contigo nuevamente...
Espero que estés muy bien junto a tu familia.



Para comenzar, recordemos que todas las personas nos conformamos de distintas dimensiones..física, psicológica, espiritual...etc. y como todas son muy importantes hoy desarrollaremos nuestra dimensión espiritual, donde se desarrollan nuestras creencias, ideales y nuestro amistad con Dios...para eso te invito a lo siguiente...

Actividad

Mira y escucha con mucha atención el siguiente video <https://youtu.be/m4kzihfgdVU>
En esta canción Dios te da una linda misión...¿cual será?, si es necesario vuelve a escucharla.

Te invito a dibujar en tu diario un dibujo de cómo quieres ver el mundo ahora, pensando en el mensaje que entrega esta canción, en la misión que Dios te da, tu eres lo más bello de su creación, eres alegría, amor y esperanza

No es necesario que termines en un día el dibujo, puedes ir día a día agregando nuevas formas. colores o elementos que crees que son necesarios para tener un mundo mejor



Juegos mentales

Queridos alumnos (as), esperando que se encuentren muy bien junto a toda la familia y seres queridos, les dejo a continuación una serie de actividades para que desarrollen y pongan en práctica todas sus habilidades mentales de manera fácil y entretenida. No olviden organizarse en casa y tener un horario de estudio programado, así ayudarás a tu cerebro a mantenerlo atento, despierto y con una excelente disposición para realizar todas tus actividades.

Encuentra el icono repetido

Une con las dos columnas

Afectuoso	Roble
Arbol	Culpable
Conecta con la red	Sabio
El que no es inocente	Amable
Espada curva	Cable

Escribe 10 animales ordenados de menor a mayor tamaño

Forma una palabra con todas estas letras

LOFBARMA

Memoria

Mensajes secretos

Descubre la respuesta a cada pregunta, reemplazando cada dibujo por una letra: a igual dibujo le corresponde la misma letra. Ambos juegos usan la misma clave.



1. ¿Cuál es el colmo de la mala puntería?

M L P Y

2. ¿Cuál es el colmo de un forzado?

Q C S G

70

Realiza este ejercicio respirando lenta y profundamente.



- Pasos:**
- Cruza tus pies en equilibrio.
 - Estira los brazos hacia el frente, separa uno del otro.
 - Coloca las palmas de tus manos hacia afuera y los pulgares apuntando hacia abajo.
 - Entrelaza tus manos llevándola hacia tu pecho y pon tus hombros hacia abajo.
 - Mientras mantienes esta posición apoya tu lengua en la zona media de tu paladar.

- Beneficios:**
- Efecto integrador en el cerebro.
 - Apoyar la lengua en el paladar provoca que el cerebro este atento.
 - Corrección las emociones en el sistema límbico cerebral.
 - Disminuye los niveles de estrés refocalizando los aprendizajes.

Te desafío a que lo hagas **todos los días** durante 5 minutos. Verás cómo te ayuda a sentirte mejor

#estamosjuntos

Relaciona los siguientes antónimos:

Oscuro	Fácil
Derrota	Claro
Difícil	Odio
Amor	Perder
Salud	Triunfo
Ganar	Enfermedad

Rizado	Izquierda
Normal	Liso
Viejo	Comprar
Derecha	Caro
Barato	Raro
Vender	Nuevo



POR ÚLTIMO, te invito a que lleves un registro de aprendizaje de todas tus actividades de esta sección y de otras secciones de tu diario. Regístralas en tu "cuaderno de trabajo designado" por que de regreso a clases deberás entregarlo a tu profesor(a).

PREGUNTAS PARA LA METACOGNICIÓN

- 1 • ¿QUÉ HAS HECHO O APRENDIDO?
- 2 • ¿CÓMO LO HAS HECHO O APRENDIDO?
- 3 • ¿QUÉ DIFICULTADES HAS TENIDO?
- 4 • ¿PARA QUÉ TE HA SERVIDO?
- 5 • ¿EN QUÉ OTRAS OCASIONES PODRÍAS UTILIZAR LO QUE HAS APRENDIDO/ESTA FORMA DE APRENDER?

Programa PIE

Cariños y bendiciones para
ustedes y su familia.
¡Los quiero muuucho!



#estamosjuntos



Actividad complementaria del Equipo Psicosocial y familia

Esta actividad es para que exista una pausa al menos dos veces por semana en familia, es por esto que Lo invitamos a hacer ejercicios de relajación y meditación. Dejamos una meditaciones que deberá guiar un integrante de la familia y un video con una meditación de otoño.

“El sol ilumina”

- 1- Partiremos sentandonos el círculo en un lugar cómodo y con la espalda bien derecha.
- 2- Cerraremos los ojos y luego respiraremos muuuy profundo por tu nariz, mantener 5 segundos y luego botar el aire en 5 seg.
- 3- teniendo siempre conciencia de tu respiración, escucharas lo siguiente :Imagínate que el sol ilumina tu cabeza, y comienzas a sentir sus rayos por todo el cuerpo, la cabeza, los hombros, tu cuello, tu pecho, tu estómago, tus piernas y tus pies, siente como los rayos del sol le dan calor a todo tu cuerpo y lo iluminan completamente. Respira muuuuy profundo en 5 seg y luego bota el aire lentamente en 5 seg.
- 4- No olvides lo importante de darte un espacio para relajarte en familia!!!!
- 5- adjuntamos el link para que puedas ver el regalo que te hace otoño.
<https://www.youtube.com/watch?v=1TM7S2ELQqs>

#estamosjuntos