



Formato de planeación de 1-A secundaria.

MATEMATICAS

- Investigar que es porcentaje.
- Investigar las formas de convertir porcentajes a decimal y fracción decimal.
- Como se calcula en cada caso.

Ingles

- Portada de marzo.
- Definir que es un dialogo.
- Hacer un mapa mental de preposiciones de tiempo y lugar con 10 ejemplos.

Realizar actividad en cuaderno y enviar evidencia vía plataforma.

FORMACIÓN HUMANA MTRA. ANGÉLICA PAREDES

- EJERCICIO PERSONAL PÁG. 94
- CONTESTAR PREGUNTAS PAG. 95
 - (EN EL CUADERNO)

CORREO: angieparedeshermida@gmail.com

Materia artes.

Profesor: armando Ramírez cerna.

- Actividad 1 de los siguientes temas elaborar un collage en Word (trabajo digital) que contenga: dibujos de notas musicales y silencios con sus valores en tiempo o pulsos, imágenes de diferentes artes , palabras clave de los siguientes temas , cualidades físicas del sonido (timbre , altura, intensidad y duración). Dibujos e imágenes de neumas , compases rítmicos , flautas .
- Asegurar de mandar la información con grado y grupo , nombre completo al facebook Juan bautista .

Lasallistas 2019-2020
**GRANDES COSAS
SON POSIBLES**

Historia de México

1. Grado

Ciclo Escolar 2019-2020

Maestra: Luisa Montes Moya

17 de marzo

Tema: Revolución Inglesa

Aprendizaje esperado: Identifica el papel de la burguesía en las Revoluciones Liberales.

1.- Antes de iniciar contesta:

- ¿En qué continente se localiza el país de Inglaterra?
- ¿Qué forma de gobierno predominó en Europa en el siglo XVIII?
- ¿Quién realizaba las leyes en ese país, además del Rey?
- ¿Qué clase social dominaba en Europa?

2.- Ahora recuerda el reporte de lectura que realizaste (página. 68-69) o en su caso vuelve a buscar en la plataforma.

*Elabora un cuestionario de 10 preguntas (pregunta y respuesta)

*No olvides anotar el tema y el aprendizaje esperado.

enviar a plataforma

Biología

Maestra: Anabel Hernández Gómez

- Sistema de posicionamiento global.
- Investigar un video de lavado de manos.
- Investigar nuevas tecnologías que se utilizan para conocer mas de los seres vivos y para conservarlos .
- Realizar portafolio de evidencias .

Envío de evidencias por plataforma .

Español

Maestra Ada

- Lectura libro polvo de estrellas hasta la pagina 20 escribir una paráfrasis de la lectura .
- Enviar a el correo chattszv@gmail.com

Educación física

Docente Rodrigo frausto

Reto semanal de Educación Física en casa

Del 17

Calentamiento en casa

movilidad de tobillo 8 rotaciones en círculos a la derecha y 8 a la izquierda de cada tobillo

flexo extensiones de rodillas 8 repeticiones de cada pierna

rotación de cadera 8 giros a la derecha y 8 a la izquierda

movilidad de hombros 8 giros hacia adelante y 8 hacia atrás

rotación de cuello 8 giros hacia adelante y 8 hacia a tras

movilidad de cabeza al frente y atrás 8 veces

Lasallistas 2019-2020
**GRANDES COSAS
SON POSIBLES**

rotación de tronco 16 repeticiones

Actividad medular

10 sentadillas

30 segundos de paso skipping

20 desplantes con cada pierna

10 bíceps con una botella de agua de 1 lt.

30 segundos de elevación de rodillas descanso de 30 seg. por 4 veces

10 tríceps con botella de agua de 1lt.

30 segundos de salto con cuerda

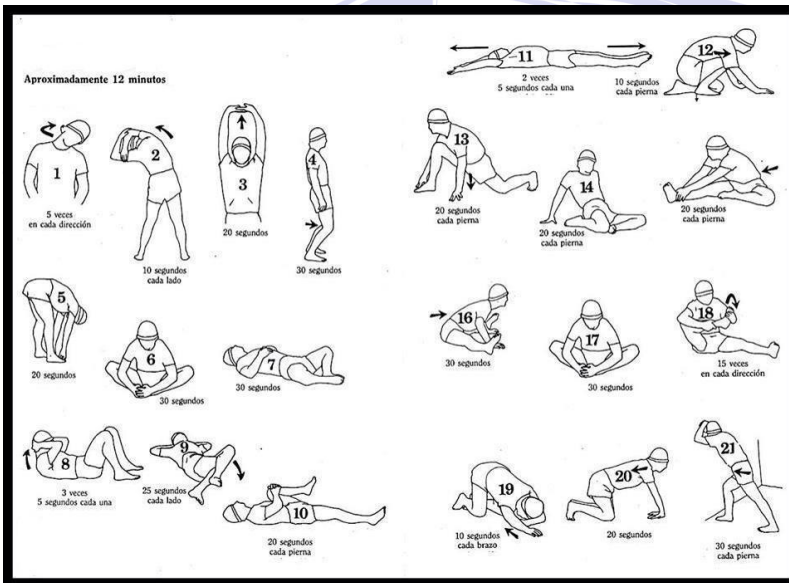
30 segundos de plancha abdominal

Mandar por correo el tiempo en que se llevan las actividades

Si, logras hacer más repeticiones. mayor tiempo o con mayor peso de lo recomendado, tomar video de evidencia de lo que haz logrado. Al correo:

lasalleeducacionfisica68@gmail.com

Estiramiento.



listas 2019-2020
DES COSAS
POSIBLES

Actividades que realizarán en casa los alumnos para la semana del 17 al 20 de marzo del 2020. Correspondiente a la materia de informática.

Todos los alumnos de la sección secundaria tendrán que instalar la plataforma testing program. ingresando a la siguiente página <https://www.testingprogram.com.mx/>. Posteriormente ingresarán a la opción descargas y dar clic en descargar e instalar testing program cloud ahora (online). Ya instalado el alumno escribirá el ID del centro de trabajo de la Salle, este es LCQ36302ED. Y después ingresar su nombre desusarlo y contraseña. En caso de que al alumno se le olvido esto ultimo le recuerdo que lo tiene apuntado en su libreta.

Sin ningún inconveniente podrá estudiar para el tema que le corresponda en esta semana.

1ros de secundaria formatear documentos.

2dos de secundaria trabajar con presentaciones

3ros de secundaria utilizar funciones.

El viernes 20 de marzo último día para resolver el examen de los temas mencionados

El maestro revisará en el sistema testing program la evolución de estudio, examen y evaluaciones realizadas para poder generarles una retroalimentación cuando el alumno regrese a clases.

Materia civica y ética

Docente Michael puga campos

- Ejercicio de introducción : lectura de la pagina 196 y contestar con familia pagina 197.
- Buscar y ver la película del sr de las moscas realizar un escrito en base a la película sobre la importancia de tener reglas (10 renglones)

Lasallistas 2019-2020
**GRANDES COSAS
SON POSIBLES**



Formato de planeación de 1-B secundaria.

MATEMATICAS

- Investigar que es porcentaje.
- Investigar las formas de convertir porcentajes a decimal y fracción decimal.
- Como se calcula en cada caso.

Inglés

- Portada de marzo.
- Definir que es un dialogo.
- Hacer un mapa mental de preposiciones de tiempo y lugar con 10 ejemplos.

Realizar actividad en cuaderno y enviar evidencia vía plataforma.

FORMACIÓN HUMANA MTRA. ANGÉLICA PAREDES

- EJERCICIO PERSONAL PÁG. 94
- CONTESTAR PREGUNTAS PAG. 95
 - (EN EL CUADERNO)

CORREO: angieparedeshermida@gmail.com

Materia artes.

Profesor: **armando Ramírez cerna.**

- Actividad 1 de los siguientes temas elaborar un collage en Word (trabajo digital) que contenga: dibujos de notas musicales y silencios con sus valores en tiempo o pulsos, imágenes de diferentes artes , palabras clave de los siguientes temas , cualidades físicas del sonido (timbre , altura, intensidad y duración). Dibujos e imágenes de neumas , compases rítmicos , flautas .
- Asegurar de mandar la información con grado y grupo , nombre completo al facebook Juan bautista .

Biología

Maestra: **Anabel Hernández Gómez**

- Sistema de posicionamiento global.
- Investigar un video de lavado de manos.
- Investigar nuevas tecnologías que se utilizan para conocer mas de los seres vivos y para conservarlos .
- Realizar portafolio de evidencias .

Envió de evidencias por plataforma .

Español
Maestra Ada

- Lectura libro polvo de estrellas hasta la pagina 20 escribir una paráfrasis de la lectura .
- Enviar a el correo chattszv@gmail.com

Educación física

Docente Rodrigo frausto

Reto semanal de Educación Física en casa

Del 17

Calentamiento en casa

movilidad de tobillo 8 rotaciones en círculos a la derecha y 8 a la izquierda de cada tobillo

flexo extensiones de rodillas 8 repeticiones de cada pierna

rotación de cadera 8 giros a la derecha y 8 a la izquierda

movilidad de hombros 8 giros hacia adelante y 8 hacia atrás

rotación de cuello 8 giros hacia adelante y 8 hacia a tras

movilidad de cabeza al frente y atrás 8 veces

rotación de tronco 16 repeticiones

Actividad medular

10 sentadillas

30 segundos de paso skipping

20 desplantes con cada pierna

10 bíceps con una botella de agua de 1 lt.

30 segundos de elevación de rodillas descanso de 30 seg. por 4 veces

10 tríceps con botella de agua de 1lt.

30 segundos de salto con cuerda

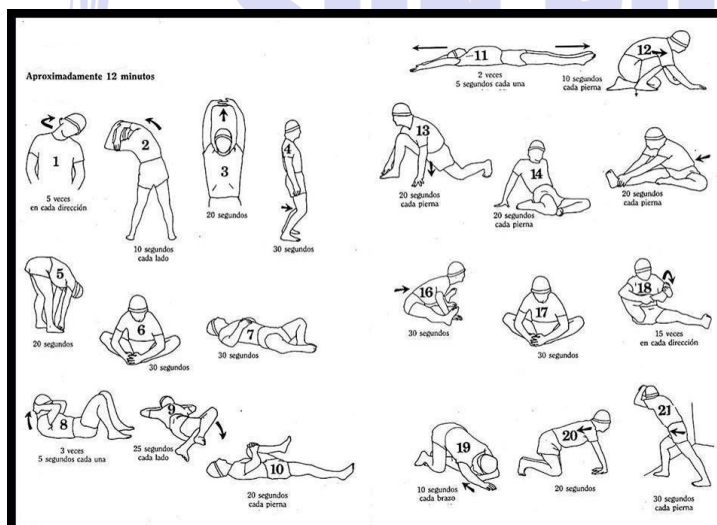
30 segundos de plancha abdominal

Mandar por correo el tiempo en que se llevan las actividades

Si, logras hacer más repeticiones. mayor tiempo o con mayor peso de lo recomendado, tomar video de evidencia de lo que haz logrado. Al correo:

lasalleeducacionfisica68@gmail.com

Estiramiento.



Actividades que realizarán en casa los alumnos para la semana del 17 al 20 de marzo del 2020. Correspondiente a la materia de informática.

Todos los alumnos de la sección secundaria tendrán que instalar la plataforma testing program. ingresando a la siguiente página <https://www.testingprogram.com.mx/>. Posteriormente ingresarán a la opción descargas y dar clic en descargar e instalar testing program cloud ahora (online). Ya instalado el alumno escribirá el ID del centro de trabajo de la Salle, este es LCQ36302ED. Y después ingresar su nombre desusarlo y contraseña. En caso de que al alumno se le olvido esto ultimo le recuerdo que lo tiene apuntado en su libreta.

Sin ningún inconveniente podrá estudiar para el tema que le corresponda en esta semana.

1ros de secundaria formatear documentos.

2dos de secundaria trabajar con presentaciones

3ros de secundaria utilizar funciones.

El viernes 20 de marzo último día para resolver el examen de los temas mencionados

El maestro revisará en el sistema testing program la evolución de estudio, examen y evaluaciones realizadas para poder generarles una retroalimentación cuando el alumno regrese a clases.

Materia civica y ética

Docente Michael puga campos

- Ejercicio de introducción : lectura de la pagina 196 y contestar con familia pagina 197.
- Buscar y ver la película del sr de las moscas realizar un escrito en base a la película sobre la importancia de tener reglas (10 renglones)

Lasallistas 2019-2020
**GRANDES COSAS
SON POSIBLES**



Formato de planeación de 1-C secundaria.

MATEMATICAS

- Investigar que es porcentaje.
- Investigar las formas de convertir porcentajes a decimal y fracción decimal.
- Como se calcula en cada caso.

Materia artes.

Profesor: armando Ramírez cerna.

- Actividad 1 de los siguientes temas elaborar un collage en Word (trabajo digital) que contenga: dibujos de notas musicales y silencios con sus valores en tiempo o pulsos, imágenes de diferentes artes , palabras clave de los siguientes temas , cualidades físicas del sonido (timbre , altura, intensidad y duración). Dibujos e imágenes de neumas , compases rítmicos , flautas .
- Asegurar de mandar la información con grado y grupo , nombre completo al facebook Juan bautista .

Historia de México

1. Grado

Ciclo Escolar 2019-2020

Maestra: Luisa Montes Moya

17 de marzo

Tema: Revolución Inglesa

Aprendizaje esperado: Identifica el papel de la burguesía en las Revoluciones Liberales.

1.- Antes de iniciar contesta:

- ¿En qué continente se localiza el país de Inglaterra?
- ¿Qué forma de gobierno predominó en Europa en el siglo XVIII?
- ¿Quién realizaba las leyes en ese país, además del Rey?
- ¿Qué clase social dominaba en Europa?

2.- Ahora recuerda el reporte de lectura que realizaste (página. 68-69) o en su caso vuelve a buscar en la plataforma.

*Elabora un cuestionario de 10 preguntas (pregunta y respuesta)

*No olvides anotar el tema y el aprendizaje esperado.

enviar a plataforma

Biología

Maestra: Anabel Hernández Gómez

- Sistema de posicionamiento global.
- Investigar un video de lavado de manos.
- Investigar nuevas tecnologías que se utilizan para conocer mas de los seres vivos y para conservarlos .
- Realizar portafolio de evidencias.

Envíó de evidencias por plataforma

Español
Maestra Ada

- Lectura libro polvo de estrellas hasta la pagina 20 escribir una paráfrasis de la lectura .
- Enviar a el correo chattszv@gmail.com

Educación física

Docente Rodrigo frausto

Reto semanal de Educación Física en casa
Del 17

Calentamiento en casa

movilidad de tobillo 8 rotaciones en círculos a la derecha y 8 a la izquierda de cada tobillo
flexo extensiones de rodillas 8 repeticiones de cada pierna
rotación de cadera 8 giros a la derecha y 8 a la izquierda
movilidad de hombros 8 giros hacia adelante y 8 hacia atrás
rotación de cuello 8 giros hacia adelante y 8 hacia a tras
movilidad de cabeza al frente y atrás 8 veces
rotación de tronco 16 repeticiones

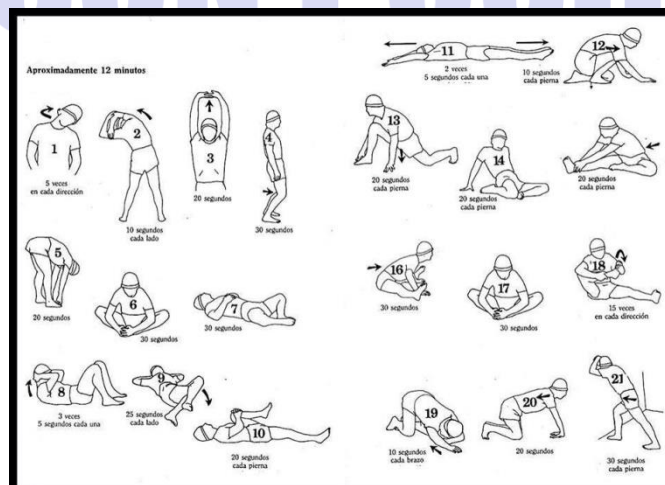
Actividad medular

10 sentadillas
30 segundos de paso skipping
20 desplantes con cada pierna
10 bíceps con una botella de agua de 1 lt.
30 segundos de elevación de rodillas descanso de 30 seg. por 4 veces
10 tríceps con botella de agua de 1lt.
30 segundos de salto con cuerda
30 segundos de plancha abdominal

Mandar por correo el tiempo en que se llevan las actividades

Si, logras hacer más repeticiones. mayor tiempo o con mayor peso de lo recomendado, tomar video de evidencia de lo que haz logrado. Al correo:
lasalleeducacionfisica68@gmail.com

Estiramiento.



Actividades que realizarán en casa los alumnos para la semana del 17 al 20 de marzo del 2020. Correspondiente a la materia de informática.

Todos los alumnos de la sección secundaria tendrán que instalar la plataforma testing program. ingresando a la siguiente página <https://www.testingprogram.com.mx/>. Posteriormente ingresarán a la opción descargas y dar clic en descargar e instalar testing program cloud ahora (online). Ya instalado el alumno escribirá el ID del centro de trabajo de la Salle, este es LCQ36302ED. Y después ingresar su nombre desusarlo y contraseña. En caso de que al alumno se le olvido esto ultimo le recuerdo que lo tiene apuntado en su libreta.

Sin ningún inconveniente podrá estudiar para el tema que le corresponda en esta semana.

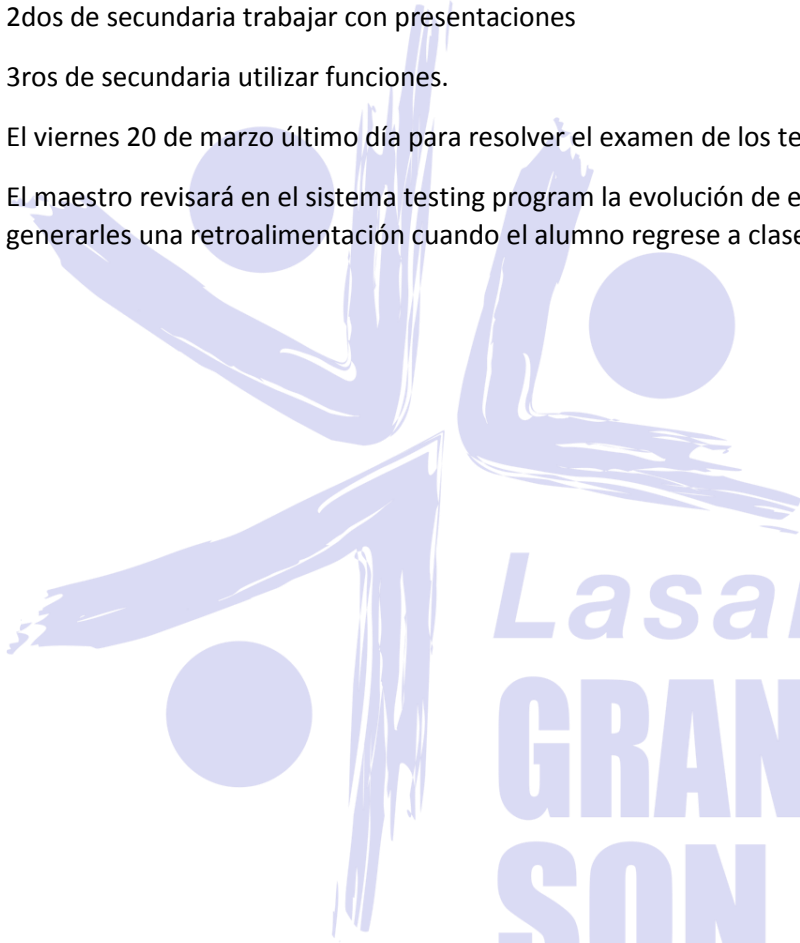
1ros de secundaria formatear documentos.

2dos de secundaria trabajar con presentaciones

3ros de secundaria utilizar funciones.

El viernes 20 de marzo último día para resolver el examen de los temas mencionados

El maestro revisará en el sistema testing program la evolución de estudio, examen y evaluaciones realizadas para poder generarles una retroalimentación cuando el alumno regrese a clases.



Lasallistas 2019-2020
**GRANDES COSAS
SON POSIBLES**



Formato de planeación de 1-D secundaria.

MATEMATICAS

- Investigar que es porcentaje.
- Investigar las formas de convertir porcentajes a decimal y fracción decimal.
- Como se calcula en cada caso.

FORMACIÓN HUMANA

MTRA. ANGÉLICA PAREDES

- EJERCICIO PERSONAL PÁG. 94
- CONTESTAR PREGUNTAS PAG. 95
 - (EN EL CUADERNO)

CORREO: angieparedeshermida@gmail.com

Materia artes.

Profesor: armando Ramírez cerna.

- Actividad 1 de los siguientes temas elaborar un collage en Word (trabajo digital) que contenga: dibujos de notas musicales y silencios con sus valores en tiempo o pulsos, imágenes de diferentes artes , palabras clave de los siguientes temas , cualidades físicas del sonido (timbre , altura, intensidad y duración). Dibujos e imágenes de neumas , compases rítmicos , flautas .
- Asegurar de mandar la información con grado y grupo , nombre completo al facebook Juan bautista .

Historia de México

1. Grado

Ciclo Escolar 2019-2020

Maestra: Luisa Montes Moya

17 de marzo

Tema: Revolución Inglesa

Aprendizaje esperado: Identifica el papel de la burguesía en las Revoluciones Liberales.

1.- Antes de iniciar contesta:

- ¿En qué continente se localiza el país de Inglaterra?
- ¿Qué forma de gobierno predominó en Europa en el siglo XVIII?
- ¿Quién realizaba las leyes en ese país, además del Rey?
- ¿Qué clase social dominaba en Europa?

2.- Ahora recuerda el reporte de lectura que realizaste (página. 68-69) o en su caso vuelve a buscar en la plataforma.

*Elabora un cuestionario de 10 preguntas (pregunta y respuesta)

*No olvides anotar el tema y el aprendizaje esperado.

GRANDES COSAS
SON POSIBLES

Biología

Maestra: Anabel Hernández Gómez

- Sistema de posicionamiento global.
- Investigar un video de lavado de manos.
- Investigar nuevas tecnologías que se utilizan para conocer mas de los seres vivos y para conservarlos .
- Realizar portafolio de evidencias .

Envió de evidencias por plataforma .

Español

Maestra Ada

- Lectura libro polvo de estrellas hasta la pagina 20 escribir una paráfrasis de la lectura .
- **Enviar a el correo chattszv@gmail.com**

Educación física

Docente Rodrigo frausto

Reto semanal de Educación Física en casa

Del 17

Calentamiento en casa

movilidad de tobillo 8 rotaciones en círculos a la derecha y 8 a la izquierda de cada tobillo

flexo extensiones de rodillas 8 repeticiones de cada pierna

rotación de cadera 8 giros a la derecha y 8 a la izquierda

movilidad de hombros 8 giros hacia adelante y 8 hacia atrás

rotación de cuello 8 giros hacia adelante y 8 hacia a tras

movilidad de cabeza al frente y atrás 8 veces

rotación de tronco 16 repeticiones

Actividad medular

10 sentadillas

30 segundos de paso skipping

20 desplantes con cada pierna

10 bíceps con una botella de agua de 1 lt.

30 segundos de elevación de rodillas descanso de 30 seg. por 4 veces

10 tríceps con botella de agua de 1lt.

30 segundos de salto con cuerda

30 segundos de plancha abdominal

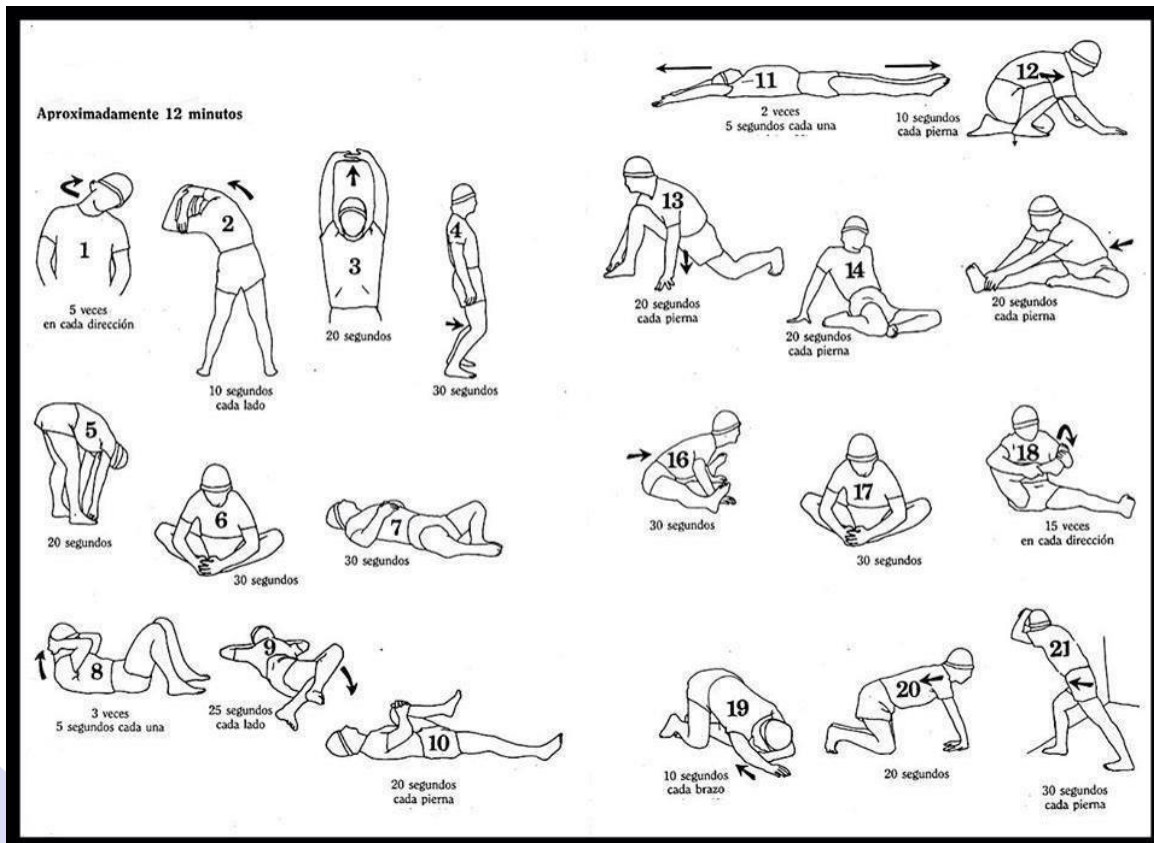
Mandar por correo el tiempo en que se llevan las actividades

Si, logras hacer más repeticiones. mayor tiempo o con mayor peso de lo recomendado, tomar video de evidencia de lo que haz logrado. Al correo:

lasalleeducacionfisica68@gmail.com

Estiramiento.

Lasallistas 2019-2020
**GRANDES COSAS
SON POSIBLES**



Actividades que realizarán en casa los alumnos para la semana del 17 al 20 de marzo del 2020. Correspondiente a la materia de informática.

Todos los alumnos de la sección secundaria tendrán que instalar la plataforma testing program. ingresando a la siguiente página <https://www.testingprogram.com.mx/>. Posteriormente ingresarán a la opción descargas y dar clic en descargar e instalar testing program cloud ahora (online). Ya instalado el alumno escribirá el ID del centro de trabajo de la Salle, este es LCQ36302ED. Y después ingresar su nombre desusarlo y contraseña. En caso de que al alumno se le olvido esto ultimo le recuerdo que lo tiene apuntado en su libreta.

Sin ningún inconveniente podrá estudiar para el tema que le corresponda en esta semana.

1ros de secundaria formatear documentos.

2dos de secundaria trabajar con presentaciones

3ros de secundaria utilizar funciones.

El viernes 20 de marzo último día para resolver el examen de los temas mencionados

El maestro revisará en el sistema testing program la evolución de estudio, examen y evaluaciones realizadas para poder generarles una retroalimentación cuando el alumno regrese a clases.



Formato de planeación de 2-A secundaria.

MATEMATICAS

- Leer pagina 37 y contestar la página 38 de su libro de baldor.

Programa de física 2 secundaria

Actividades a evaluar:

Usos y beneficios de los diferentes tipos de energía.

El alumno en su libreta va a realizar un dibujo donde incluya los diferentes tipos de energía que utiliza en su vida diaria y describirá en el dibujo cuales energías son las que contaminan y cuáles son las que ayudan a la naturaleza.

Realizar la siguiente investigación y contestar las siguientes preguntas.

- Usos y beneficios de la energía térmica en las actividades humanas.
- Realizar la investigación de los motores que utilizan energía calorífica y sus combustibles.
- Ventajas de utilizar la energía térmica.
- Desventajas de utilizarla.

Enviar trabajos vía plataforma

ESPAÑOL

Acceder a libro web en plataforma se ubican en la página 142 y 143 y dar lectura al texto los clics enseñan historia en Rivas, elaborar un resumen en su libreta y contestar las preguntas de la página 143 , tomara foto de lo que hicieron y subir a plataforma.

Inglés

- Portada de marzo.
- Definir que es una autobiografía .
- Hacer un mapa mental de what when why where who whom how how many how much .

Realizar actividad en cuaderno y enviar evidencia vía plataforma.

FORMACIÓN HUMANA

MTRA. ANGÉLICA PAREDES

- EJERCICIO PERSONAL PÁG. 86
- LECTURA PÁG. 87
 - (SUBRAYA LO MAS IMPORTANTE)

Materia artes.

Profesor: armando Ramírez cerna.

- Actividad 1 análisis musical e histórico social.
- Biografía de compositores mexicanos.
- Comunícate por las redes sociales con tu equipo junta los avances de tu exposición (diapositivas , fotos , videos , datos curiosos, información. Melodías. interpretes, canciones representativas etc.), envíasalas .
- Asegurar de mandar la información con grado y grupo , nombre completo al facebook Juan bautista .

Educación física

Docente Rodrigo frausto

Reto semanal de Educación Física en casa

Del 17

Calentamiento en casa

movilidad de tobillo 8 rotaciones en círculos a la derecha y 8 a la izquierda de cada tobillo

flexo extensiones de rodillas 8 repeticiones de cada pierna

rotación de cadera 8 giros a la derecha y 8 a la izquierda

movilidad de hombros 8 giros hacia adelante y 8 hacia atrás

rotación de cuello 8 giros hacia adelante y 8 hacia a tras

movilidad de cabeza al frente y atrás 8 veces

rotación de tronco 16 repeticiones

Actividad medular

10 sentadillas

30 segundos de paso skipping

20 desplantes con cada pierna

10 bíceps con una botella de agua de 1 lt.

30 segundos de elevación de rodillas descanso de 30 seg. por 4 veces

10 tríceps con botella de agua de 1lt.

30 segundos de salto con cuerda

30 segundos de plancha abdominal

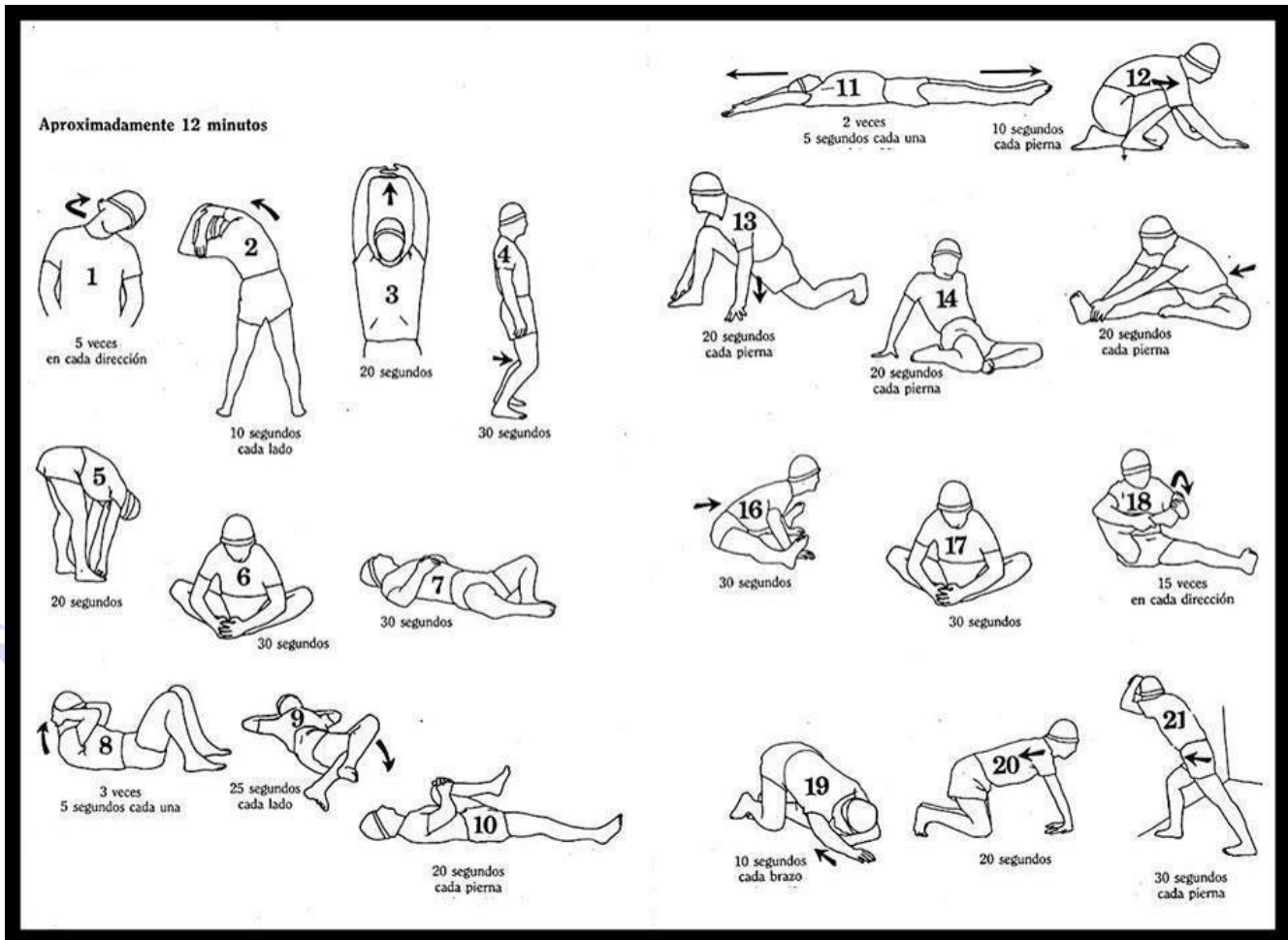
Lasallistas 2019-2020
**GRANDES COSAS
SON POSIBLES**

Mandar por correo el tiempo en que se llevan las actividades

Si, logras hacer más repeticiones. mayor tiempo o con mayor peso de lo recomendado, tomar video de evidencia de lo que haz logrado. Al correo:

lasalleeducacionfisica68@gmail.com

Estiramiento.



Actividades que realizarán en casa los alumnos para la semana del 17 al 20 de marzo del 2020. Correspondiente a la materia de informática.

Todos los alumnos de la sección secundaria tendrán que instalar la plataforma testing program. ingresando a la siguiente página <https://www.testingprogram.com.mx/>. Posteriormente ingresarán a la opción descargas y dar clic en descargar e instalar testing program cloud ahora (online). Ya instalado el alumno escribirá el ID del centro de trabajo de la Salle, este es LCQ36302ED. Y después ingresar su nombre desusarlo y contraseña. En caso de que al alumno se le olvido esto ultimo le recuerdo que lo tiene apuntado en su libreta.

Sin ningún inconveniente podrá estudiar para el tema que le corresponda en esta semana.

1ros de secundaria formatear documentos.

2dos de secundaria trabajar con presentaciones

3ros de secundaria utilizar funciones.

El viernes 20 de marzo último día para resolver el examen de los temas mencionados

El maestro revisará en el sistema testing program la evolución de estudio, examen y evaluaciones realizadas para poder generarles una retroalimentación cuando el alumno regrese a clases.



Formato de planeación de 2-B secundaria.

MATEMATICAS

Realizar los siguientes ejercicios.

1. $4x^2 - (3xy) =$

2. $6x^2y (5x) =$

3. $2x (-4x) =$

4. $5xzy (-2xy) =$

5. $8y^3 - (6y^3) =$

6. $-3x^3 y^2 (3x + 4xy) =$

7. $-9z^2 (-3zy) =$

8. $4y^2 (5x^2y^2 - 3x) =$

9. $4x - (5x + 8y^2) =$

10. $3z^3 (4xzy) =$

11. $2x^2 - (3x + 5x^2) =$

12. $9y^5 (3x + 4y) =$

13. $-5 (3x + 7) +$

14. $6y (-4xy^2 + 3x) =$

15. $8y - (2y + 3x - 10y^2) =$

Enviar trabajos vía plataforma de física

Programa de física 2 secundaria

Actividades a evaluar:

Usos y beneficios de los diferentes tipos de energía.

El alumno en su libreta va a realizar un dibujo donde incluya los diferentes tipos de energía que utiliza en su vida diaria y describirá en el dibujo cuales energías son las que contaminan y cuáles son las que ayudan a la naturaleza.

Realizar la siguiente investigación y contestar las siguientes preguntas.

- Usos y beneficios de la energía térmica en las actividades humanas.
- Realizar la investigación de los motores que utilizan energía calorífica y sus combustibles.
- Ventajas de utilizar la energía térmica.
- Desventajas de utilizarla.
- **Enviar trabajos vía plataforma**



asallistas 2019-2020

GRANDES COSAS

SON POSIBLES

ESPAÑOL

Acceder a libro web en plataforma se ubican en la página 142 y 143 y dar lectura al texto los clics enseñan historia en Rivas, elaborar un resumen en su libreta y contestar las preguntas de la página 143 , tomara foto de lo que hicieron y subir a plataforma.

Ingles

- **Portada de marzo.**
- **Definir que es una autobiografía .**
- **Hacer un mapa mental de what when why where who whom how how many how much .**

Realizar actividad en cuaderno y enviar evidencia vía plataforma.

Materia artes.

Profesor: armando Ramírez cerna.

- Actividad 1 análisis musical e histórico social.
- Biografía de compositores mexicanos.
- Comunícate por las redes sociales con tu equipo junta los avances de tu exposición (diapositivas , fotos , videos , datos curiosos, información. Melodías. interpretes, canciones representativas etc.), envíalas .
- Asegurar de mandar la información con grado y grupo , nombre completo al facebook Juan bautista .

Educación física

Docente Rodrigo frausto

**Reto semanal de Educación Física en casa
Del 17**

Calentamiento en casa

movilidad de tobillo 8 rotaciones en círculos a la derecha y 8 a la izquierda de cada tobillo

flexo extensiones de rodillas 8 repeticiones de cada pierna

rotación de cadera 8 giros a la derecha y 8 a la izquierda

movilidad de hombros 8 giros hacia adelante y 8 hacia atrás

rotación de cuello 8 giros hacia adelante y 8 hacia a tras

movilidad de cabeza al frente y atrás 8 veces

rotación de tronco 16 repeticiones

Actividad medular

10 sentadillas

30 segundos de paso skipping

20 desplantes con cada pierna

10 bíceps con una botella de agua de 1 lt.

30 segundos de elevación de rodillas descanso de 30 seg. por 4 veces

Lasallistas 2019-2020
**GRANDES COSAS
SON POSIBLES**

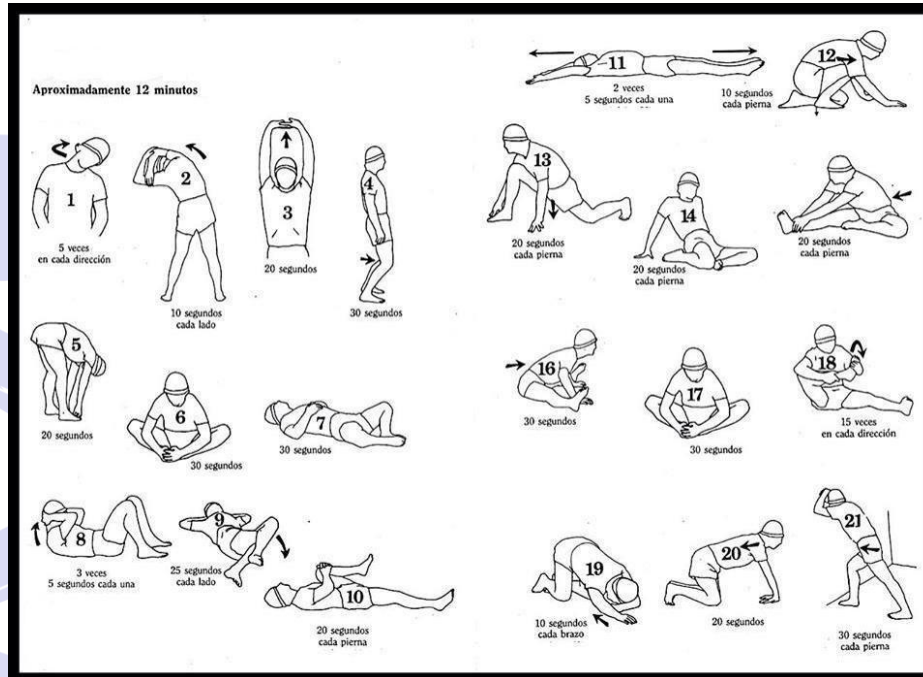
10 tríceps con botella de agua de 1lt.
30 segundos de salto con cuerda
30 segundos de plancha abdominal

Mandar por correo el tiempo en que se llevan las actividades

Si, logras hacer más repeticiones. mayor tiempo o con mayor peso de lo recomendado, tomar video de evidencia de lo que haz logrado. Al correo:

lasalleeducacionfisica68@gmail.com

Estiramiento.



Actividades que realizarán en casa los alumnos para la semana del 17 al 20 de marzo del 2020. Correspondiente a la materia de informática.

Todos los alumnos de la sección secundaria tendrán que instalar la plataforma testing program. ingresando a la siguiente página <https://www.testingprogram.com.mx/>. Posteriormente ingresarán a la opción descargas y dar clic en descargar e instalar testing program cloud ahora (online). Ya instalado el alumno escribirá el ID del centro de trabajo de la Salle, este es LCQ36302ED. Y después ingresar su nombre desusarlo y contraseña. En caso de que al alumno se le olvido esto ultimo le recuerdo que lo tiene apuntado en su libreta.

Sin ningún inconveniente podrá estudiar para el tema que le corresponda en esta semana.

1ros de secundaria formatear documentos.

2dos de secundaria trabajar con presentaciones

3ros de secundaria utilizar funciones.

El viernes 20 de marzo último día para resolver el examen de los temas mencionados

El maestro revisará en el sistema testing program la evolución de estudio, examen y evaluaciones realizadas para poder generarles una retroalimentación cuando el alumno regrese a clases.

Materia cívica y ética

Docente Michael Puga Campos

- Ejercicio de introducción : lectura y solución de la página 208 y 209.
- Buscar 3 conceptos ley, justicia y derecho.
- Investigar la información de 3 fuentes distintas.
- Anotar en el cuaderno



Lasallistas 2019-2020
**GRANDES COSAS
SON POSIBLES**



Formato de planeación de 2-C secundaria.

MATEMATICAS

Realizar los siguientes ejercicios.

1. $4x^2 - (3xy) =$

2. $6x^2y (5x) =$

3. $2x (-4x) =$

4. $5xzy (-2xy) =$

5. $8y^3 - (6y^3) =$

6. $-3x^3 y^2 (3x + 4xy) =$

7. $-9z^2 (-3zy) =$

8. $4y^2 (5x^2y^2 - 3x) =$

9. $4x - (5x + 8y^2) =$

10. $3z^3 (4xzy) =$

11. $2x^2 - (3x + 5x^2) =$

12. $9y^5 (3x + 4y) =$

13. $-5 (3x + 7) +$

14. $6y (-4xy^2 + 3x) =$

15. $8y - (2y + 3x - 10y^2) =$



asallistas 2019-2020

RANDES COSAS

SON POSIBLES

Enviar trabajos vía plataforma de física

Programa de física 2 secundaria

Actividades a evaluar:

Usos y beneficios de los diferentes tipos de energía.

El alumno en su libreta va a realizar un dibujo donde incluya los diferentes tipos de energía que utiliza en su vida diaria y describirá en el dibujo cuales energías son las que contaminan y cuáles son las que ayudan a la naturaleza.

Realizar la siguiente investigación y contestar las siguientes preguntas.

- Usos y beneficios de la energía térmica en las actividades humanas.
- Realizar la investigación de los motores que utilizan energía calorífica y sus combustibles.
- Ventajas de utilizar la energía térmica.
- Desventajas de utilizarla.
- **Enviar trabajos vía plataforma**

ESPAÑOL

Acceder a libro web en plataforma se ubican en la página 142 y 143 y dar lectura al texto los clics enseñan historia en Rivas, elaborar un resumen en su libreta y contestar las preguntas de la página 143 , tomara foto de lo que hicieron y subir a plataforma.

Materia artes.

Profesor: armando Ramírez cerna.

- Actividad 1 análisis musical e histórico social.
- Biografía de compositores mexicanos.
- Comunícate por las redes sociales con tu equipo junta los avances de tu exposición (diapositivas , fotos , videos , datos curiosos, información. Melodías. interpretes, canciones representativas etc.), envíalas .
- Asegurar de mandar la información con grado y grupo , nombre completo al facebook Juan bautista .

Historia de México

2. Grado

Ciclo Escolar 2019-2020

Maestra: Luisa Montes Moya

17-Marzo

Tema: Los pueblos indígenas en el México actual.

Aprendizaje esperado: Reconoce la ubicación de los pueblos indígenas en el territorio nacional.

1.- Piensa y contesta:

¿En qué Estados de la República existen, actualmente, grupos indígenas?

¿Qué lenguas se hablan en la actualidad en los grupos indígenas?

¿Por qué piensas que está distribuida la población indígena en el país?

2.- Lee el tema: Los pueblos indígenas en el México actual.

3.- Después de leer realiza la actividad de la página 148.

*Sigue muy las indicaciones, no olvides anotar pregunta y respuesta.

*Anota el título del tema y la página.

enviar a plataforma

Educación física

Docente Rodrigo frausto

Reto semanal de Educación Física en casa

Del 17

Calentamiento en casa

movilidad de tobillo 8 rotaciones en círculos a la derecha y 8 a la izquierda de cada tobillo

flexo extensiones de rodillas 8 repeticiones de cada pierna

rotación de cadera 8 giros a la derecha y 8 a la izquierda

movilidad de hombros 8 giros hacia adelante y 8 hacia atrás

rotación de cuello 8 giros hacia adelante y 8 hacia a tras

movilidad de cabeza al frente y atrás 8 veces
rotación de tronco 16 repeticiones

Actividad medular

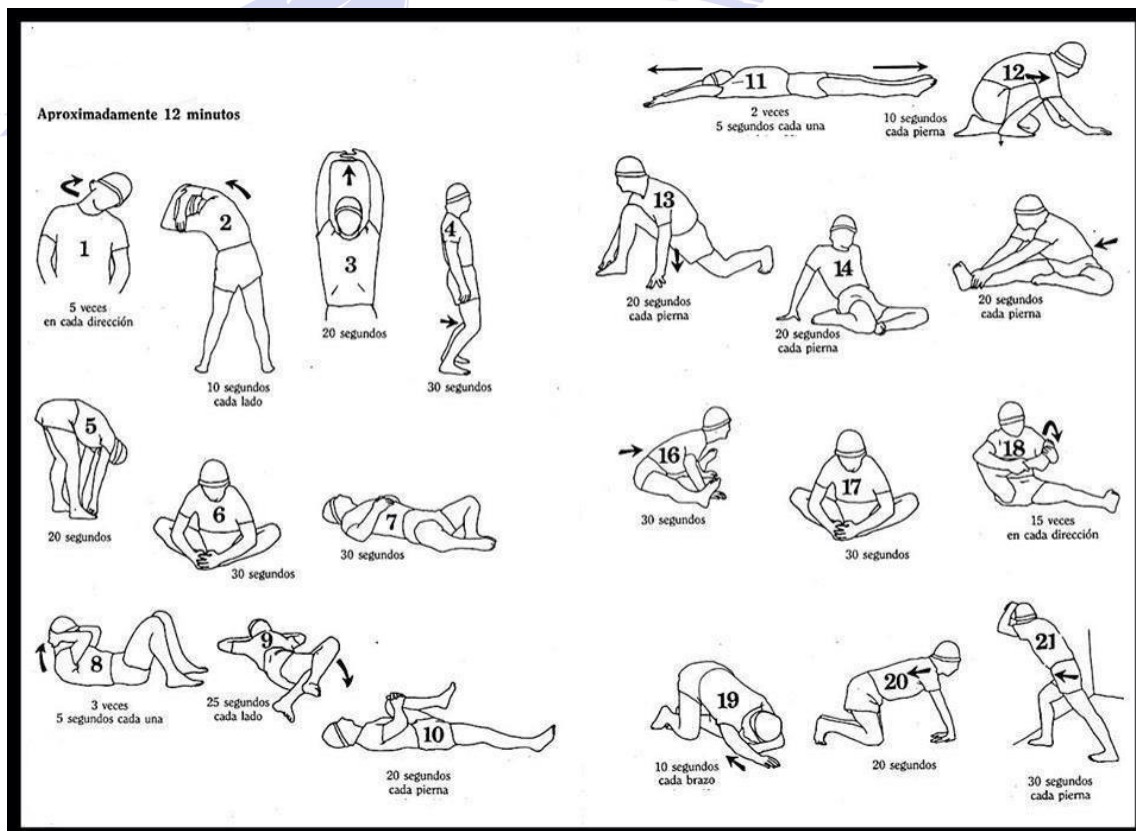
- 10 sentadillas
- 30 segundos de paso skipping
- 20 desplantes con cada pierna
- 10 bíceps con una botella de agua de 1 lt.
- 30 segundos de elevación de rodillas descanso de 30 seg. por 4 veces
- 10 tríceps con botella de agua de 1lt.
- 30 segundos de salto con cuerda
- 30 segundos de plancha abdominal

Mandar por correo el tiempo en que se llevan las actividades

Si, logras hacer más repeticiones. mayor tiempo o con mayor peso de lo recomendado, tomar video de evidencia de lo que haz logrado. Al correo:

lasalleeducacionfisica68@gmail.com

Estiramiento.



2019-2020

OSAS
BLES

Actividades que realizarán en casa los alumnos para la semana del 17 al 20 de marzo del 2020. Correspondiente a la materia de informática.

Todos los alumnos de la sección secundaria tendrán que instalar la plataforma testing program. ingresando a la siguiente página <https://www.testingprogram.com.mx/>. Posteriormente ingresarán a la opción descargas y dar clic en descargar e instalar testing program cloud ahora (online). Ya instalado el alumno escribirá el ID del centro de trabajo de la Salle, este es LCQ36302ED. Y después ingresar su nombre desusarlo y contraseña. En caso de que al alumno se le olvido esto ultimo le recuerdo que lo tiene apuntado en su libreta.

Sin ningún inconveniente podrá estudiar para el tema que le corresponda en esta semana.

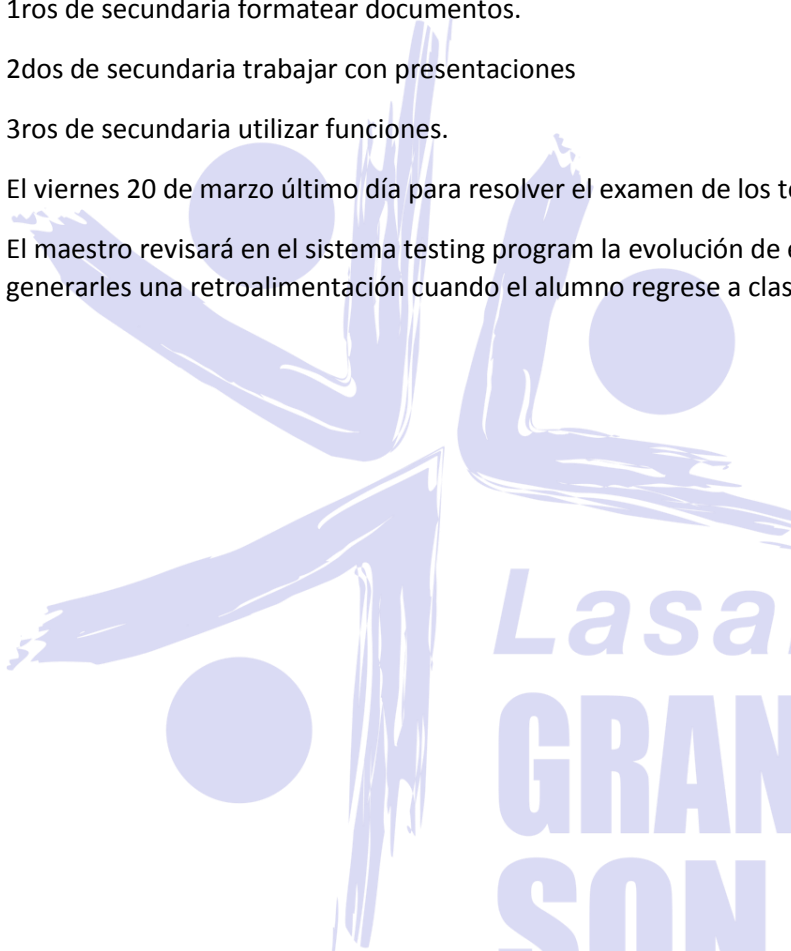
1ros de secundaria formatear documentos.

2dos de secundaria trabajar con presentaciones

3ros de secundaria utilizar funciones.

El viernes 20 de marzo último día para resolver el examen de los temas mencionados

El maestro revisará en el sistema testing program la evolución de estudio, examen y evaluaciones realizadas para poder generarles una retroalimentación cuando el alumno regrese a clases.



Lasallistas 2019-2020
**GRANDES COSAS
SON POSIBLES**



Formato de planeación de 3-A secundaria.

MATEMATICAS

- Actividades a realizar estarán publicadas en la pagina xplora pub.com.

ESPAÑOL

Se ubican en su libro espiral del saber en plataforma pagina 132 y 133 dar lectura al texto equidad de género impulsa el desarrollo de las naciones, elaborar un resumen en su libreta y contestar las preguntas que van a redactarse en su libreta, tomar foto y subir a plataforma.

Química

- Actividades a realizar estarán publicadas en la pagina xplora pub.com.

PLANEACION DIDÁCTICA SEMANAL DE LA MATERIA DE HISTORIA DE MÉXICO.

TERCERO DE SECUNDARIA. GRUPOS: A,B,C,D.

MODALIDAD: entrega en plataforma Santillana.

MAESTRA: LUCIA VENTURA MEDEL.

Leer las páginas 196 a la 203 y contestar las siguientes actividades.

Desarrollo:

- 1.- Escribe 10 ideas de interés de Francisco I Madero. Pág. 196 y 197.
- 2.- Menciona los objetivos del plan de Ayala.
- 3.- Investiga y escribe qué fue la decena trágica.

PLANEACION DIDÁCTICA SEMANAL DE LA MATERIA GEOGRAFIA.

TERCERO DE SECUNDARIA. GRUPOS: A,B,C,D.

MODALIDAD: entrega en plataforma Santillana.

MAESTRA: LUCIA VENTURA MEDEL.

Trabajar en el álbum el tema actividades económicas de México como se indico en clases y se revisa 20 y 21 de abril.

Ingles

- Portada de marzo.
- Definir que es una conversación .
- Hacer un mapa mental de what when why where who whom how how many how much .

Realizar actividad en cuaderno y enviar evidencia vía plataforma. Materia artes.

Profesor: armando Ramírez cerna.

- Actividad 1 tema identifica y reconoce.
- Analiza el video “despacito by marsiling chinese orchestra” link <https://www.youtube.com/watch?v=7JKxIPDHq04> y mandar la información digital con el siguiente contenido menciona: cuantos aerófonos reconoces ? , identificas el compas rítmico?, te gusto el video?, te agrada la melodía?, cual crees que es la función del director?, ahí triangulo?, tiene bajo eléctrico?, que instrumento te gustaría tocar?, cuantos pienso ahí?, que percusiones identificas?, identificas cuantos cordofonso ahí?, escuchas electrófonos?.
- Asegurar de mandar la información con grado y grupo , nombre completo al facebook Juan bautista .

Actividades que realizarán en casa los alumnos para la semana del 17 al 20 de marzo del 2020. Correspondiente a la materia de informática.

Todos los alumnos de la sección secundaria tendrán que instalar la plataforma testing program. ingresando a la siguiente página <https://www.testingprogram.com.mx/>. Posteriormente ingresarán a la opción descargas y dar clic en descargar e instalar testing program cloud ahora (online). Ya instalado el alumno escribirá el ID del centro de trabajo de la Salle, este es LCQ36302ED. Y después ingresar su nombre desusarlo y contraseña. En caso de que al alumno se le olvido esto ultimo le recuerdo que lo tiene apuntado en su libreta.

Sin ningún inconveniente podrá estudiar para el tema que le corresponda en esta semana.

1ros de secundaria formatear documentos.

2dos de secundaria trabajar con presentaciones

3ros de secundaria utilizar funciones.

El viernes 20 de marzo último día para resolver el examen de los temas mencionados

El maestro revisará en el sistema testing program la evolución de estudio, examen y evaluaciones realizadas para poder generarles una retroalimentación cuando el alumno regrese a clases.

Materia formación humana
Docente Michael puga campos

- Responder con investigación la pagina 113 del libro (investigar en el link vatican.va).
- Buscar el catolicismo de la iglesia católica en el apartado “creo en la iglesia”



Formato de planeación de 3-B secundaria.

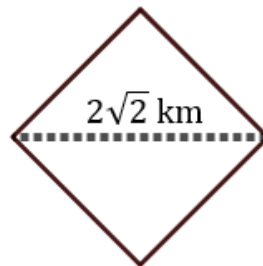
MATEMATICAS

Realizar las siguientes páginas del libro sobre el teorema de Pitágoras
Página 114-117

Realizar el siguiente ejercicio.

Problema 3

Una parcela de terreno cuadrado dispone de un camino de longitud $2\sqrt{2}$ kilómetros (segmento discontinuo) que la atraviesa según se muestra en la siguiente imagen:



Calcular el área total de la parcela.

Enviar trabajos vía plataforma

ESPAÑOL

Se ubican en su libro espiral del saber en plataforma pagina 132 y 133 dar lectura al texto equidad de género impulsa el desarrollo de las naciones, elaborar un resumen en su libreta y contestar las preguntas que van a redactarse en su libreta, tomar foto y subir a plataforma.

Química

- Actividades a realizar estarán publicadas en la pagina xplore pub.com.

2019-2020

GRANDES COSAS
SON POSIBLES

**PLANEACION DIDÁCTICA SEMANAL DE LA MATERIA DE HISTORIA DE MÉXICO.
TERCERO DE SECUNDARIA. GRUPOS: A,B,C,D.
MODALIDAD: entrega en plataforma Santillana.**

MAESTRA: LUCIA VENTURA MEDEL.

Leer las páginas 196 a la 203 y contestar las siguientes actividades.

Desarrollo:

- 1.- Escribe 10 ideas de interés de Francisco I Madero. Pág. 196 y 197.
- 2.- Menciona los objetivos del plan de Ayala.
- 3.- Investiga y escribe qué fue la decena trágica.

**PLANEACION DIDÁCTICA SEMANAL DE LA MATERIA GEOGRAFIA.
TERCERO DE SECUNDARIA. GRUPOS: A,B,C,D.
MODALIDAD: entrega en plataforma Santillana.**

MAESTRA: LUCIA VENTURA MEDEL.

Trabajar en el álbum el tema actividades económicas de México como se indico en clases y se revisa 20 y 21 de abril.

Ingles

- Portada de marzo.
- Definir que es una conversacion .
- Hacer un mapa mental de what when why where who whom how how many how much .

Realizar actividad en cuaderno y enviar evidencia vía plataforma.

Profesor: armando Ramírez cerna.

- Actividad 1 tema identifica y reconoce.
- Analiza el video “despacito by marsiling chinese orchestra” link <https://www.youtube.com/watch?v=7JKxIPDHq04> y mandar la información digital con el siguiente contenido menciona: cuantos aerófonos reconoces ? , identificas el compas rítmico?, te gusto el video?, te agrada la melodía?, cual crees que es la función del director?, ahí triangulo?, tiene bajo eléctrico?, que instrumento te gustaría tocar?, cuantos pienso ahí?, que percusiones identificas?, identificas cuantos cordofonso ahí?, escuchas electrófonos?.
- Asegurar de mandar la información con grado y grupo , nombre completo al facebook Juan bautista .

Actividades que realizarán en casa los alumnos para la semana del 17 al 20 de marzo del 2020. Correspondiente a la materia de informática.

Todos los alumnos de la sección secundaria tendrán que instalar la plataforma testing program. ingresando a la siguiente página <https://www.testingprogram.com.mx/>. Posteriormente ingresarán a la opción descargas y dar clic en descargar e instalar testing program cloud ahora (online). Ya instalado el alumno escribirá el ID del centro de trabajo de la Salle, este es LCQ36302ED. Y después ingresar su nombre desusarlo y contraseña. En caso de que al alumno se le olvido esto ultimo le recuerdo que lo tiene apuntado en su libreta.

Sin ningún inconveniente podrá estudiar para el tema que le corresponda en esta semana.

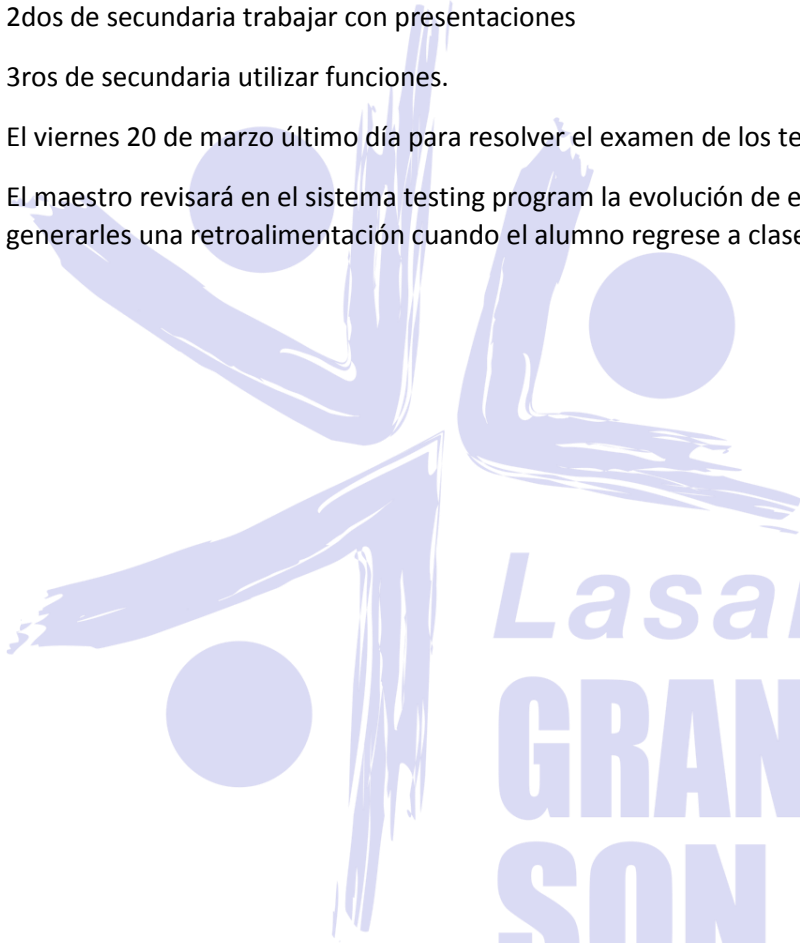
1ros de secundaria formatear documentos.

2dos de secundaria trabajar con presentaciones

3ros de secundaria utilizar funciones.

El viernes 20 de marzo último día para resolver el examen de los temas mencionados

El maestro revisará en el sistema testing program la evolución de estudio, examen y evaluaciones realizadas para poder generarles una retroalimentación cuando el alumno regrese a clases.



Lasallistas 2019-2020
**GRANDES COSAS
SON POSIBLES**



Formato de planeación de 3-C secundaria.

MATEMATICAS

Investigar sobre el plano cartesiano como está formado como se ubica un punto en el plano y realizar un ejemplo de puntos trazando una figura geométrica, escribir la investigación en su cuaderno.

ESPAÑOL

Se ubican en su libro espiral del saber en plataforma pagina 132 y 133 dar lectura al texto equidad de género impulsa el desarrollo de las naciones, elaborar un resumen en su libreta y contestar las preguntas que van a redactarse en su libreta, tomar foto y subir a plataforma.

Química

- Actividades a realizar estarán publicadas en la pagina xplora pub.com.

PLANEACION DIDÁCTICA SEMANAL DE LA MATERIA DE HISTORIA DE MÉXICO.

TERCERO DE SECUNDARIA. GRUPOS: A,B,C,D.

MODALIDAD: entrega en plataforma Santillana.

MAESTRA: LUCIA VENTURA MEDEL.

Leer las páginas 196 a la 203 y contestar las siguientes actividades.

Desarrollo:

- 1.- Escribe 10 ideas de interés de Francisco I Madero. Pág. 196 y 197.
- 2.- Menciona los objetivos del plan de Ayala.
- 3.- Investiga y escribe qué fue la decena trágica.

PLANEACION DIDÁCTICA SEMANAL DE LA MATERIA GEOGRAFIA.

TERCERO DE SECUNDARIA. GRUPOS: A,B,C,D.

MODALIDAD: entrega en plataforma Santillana.

MAESTRA: LUCIA VENTURA MEDEL.

Trabajar en el álbum el tema actividades económicas de México como se indico en clases y se revisa 20 y 21 de abril.

Educación física

Docente Andrea del Carmen Zúñiga

Rutina de ejercicios en casa.

Evidencia. Video.

Martes 17 marzo 2020.

Calentamiento:

Elevación de rodillas al pecho y talones hacia los glúteos.

Subir y bajar escaleras durante 8min.

Rutina de ejercicios

Flexiones de brazos o lagartijas: 3 series de 12 repeticiones cada una. Recuerda separar los manos del ancho de los hombros y que queden alineadas con éstos. Si resulta muy difícil, puedes apoyar las rodillas en el piso para ejecutar el ejercicio.

Sentadillas: 3 series de 10 repeticiones. Si eres principiante puedes realizarlo con ayuda de una silla delante tuyo. Los pies deben estar separados del ancho de la cadera y debemos bajar, procurando que la rodilla nunca pase de la punta del pie.

Fondos de tríceps: 3 series de 12 repeticiones. Con ayuda de una silla o un banco, debes colocar las manos allí y distanciar los pies para bajar la cadera mientras flexionas los codos y los llevas hacia atrás.

Zancadas con piernas alternadas: 2 series de 14 repeticiones. Recuerda que la rodilla flexionada no debe pasar la punta del pie.

Elevaciones laterales de brazos: 3 series de 15 repeticiones. Con peso en ambas manos, pueden ser botellas de agua, mancuernas, bolsas de arena, piedras o paquetes de harina.

(Abdominales): 2 series de 20 repeticiones. En el piso, sobre una manta o alfombra, debemos levantar el torso sin forzar el cuello e intentar unir simultáneamente codo con rodilla contraria, simulando un movimiento de pedaleo constante con las piernas.

Planchas: 3 series de 20 segundos cada una. Colocando los antebrazos en el piso y las puntas de los pies apoyados, debemos contraer isométricamente el abdomen para mantener el cuerpo en línea recta por 20 segundos aproximadamente.

Saltar la cuerda: 3 series de 8 minutos cada una. Puedes saltar al ritmo que quieras y con el salto que desees. Bajar poco a poco la intensidad.

Relajación.

Estirar en posición mariposa. (Trabajar flexibilidad suave)

Lasallistas 2019 2020
GRANDES COSAS
SON POSIBLES



Formato de planeación de 3-D secundaria.

MATEMATICAS

Investigar sobre el plano cartesiano como está formado como se ubica un punto en el plano y realizar un ejemplo de puntos trazando una figura geométrica, escribir la investigación en su cuaderno.

Química

- Actividades a realizar estarán publicadas en la pagina xplora pub.com.

PLANEACION DIDÁCTICA SEMANAL DE LA MATERIA DE HISTORIA DE MÉXICO.

TERCERO DE SECUNDARIA. GRUPOS: A,B,C,D.

MODALIDAD: entrega en plataforma Santillana.

MAESTRA: LUCIA VENTURA MEDEL.

Leer las páginas 196 a la 203 y contestar las siguientes actividades.

Desarrollo:

- 1.- Escribe 10 ideas de interés de Francisco I Madero. Pág. 196 y 197.
- 2.- Menciona los objetivos del plan de Ayala.
- 3.- Investiga y escribe qué fue la decena trágica.

PLANEACION DIDÁCTICA SEMANAL DE LA MATERIA GEOGRAFIA.

TERCERO DE SECUNDARIA. GRUPOS: A,B,C,D.

MODALIDAD: entrega en plataforma Santillana.

MAESTRA: LUCIA VENTURA MEDEL.

Trabajar en el álbum el tema actividades económicas de México como se indico en clases y se revisa 20 y 21 de abril.

Ingles

- Portada de marzo.
- Definir que es una conversación.
- Hacer un mapa mental de what when why where who whom how how many how much .

Realizar actividad en cuaderno y enviar evidencia vía plataforma.

Profesor: armando Ramírez cerna.

- Actividad 1 tema identifica y reconoce.
- Analiza el video “despacito by marsiling chinese orchestra” link <https://www.youtube.com/watch?v=7JKxIPDHq04> y mandar la información digital con el siguiente contenido menciona: cuantos aerófonos reconoces ?, identificas el compas rítmico?, te gusto el video?, te agrada la melodía?, cual crees que es la función del director?, ahí triangulo?, tiene bajo eléctrico?, que instrumento te gustaría tocar?, cuantos pienso ahí?, que percusiones identificas?, identificas cuantos cordofonso ahí?, escuchas electrófonos?.
- Asegurar de mandar la información con grado y grupo , nombre completo al facebook Juan bautista .

Español

Maestra Ada

- Lectura libro correspondiente o asignado por 30 minutos y redactar un reporte de lectura .

Actividades que realizarán en casa los alumnos para la semana del 17 al 20 de marzo del 2020. Correspondiente a la materia de informática.

Todos los alumnos de la sección secundaria tendrán que instalar la plataforma testing program. ingresando a la siguiente página <https://www.testingprogram.com.mx/>. Posteriormente ingresarán a la opción descargas y dar clic en descargar e instalar testing program cloud ahora (online). Ya instalado el alumno escribirá el ID del centro de trabajo de la Salle, este es LCQ36302ED. Y después ingresar su nombre de usuario y contraseña. En caso de que al alumno se le olvido esto ultimo le recuerdo que lo tiene apuntado en su libreta.

Sin ningún inconveniente podrá estudiar para el tema que le corresponda en esta semana.

1ros de secundaria formatear documentos.

2dos de secundaria trabajar con presentaciones

3ros de secundaria utilizar funciones.

El viernes 20 de marzo último día para resolver el examen de los temas mencionados

El maestro revisará en el sistema testing program la evolución de estudio, examen y evaluaciones realizadas para poder generarles una retroalimentación cuando el alumno regrese a clases.

Materia formación humana

Docente Michael puga campos

- Responder con investigación la pagina 113 del libro (investigar en el link vatican.va).
- Buscar el catolicismo de la iglesia católica en el apartado “creo en la iglesia”

Educación física

Docente **Andrea del Carmen Zúñiga**

Rutina de ejercicios en casa.

Evidencia. Video.

Martes 17 marzo 2020.

Calentamiento:

Elevación de rodillas al pecho y talones hacia los glúteos.

Subir y bajar escaleras durante 8min.

Rutina de ejercicios

Flexiones de brazos o lagartijas: 3 series de 12 repeticiones cada una. Recuerda separar los manos del ancho de los hombros y que queden alineadas con éstos. Si resulta muy difícil, puedes apoyar las rodillas en el piso para ejecutar el ejercicio.

Sentadillas: 3 series de 10 repeticiones. Si eres principiante puedes realizarlo con ayuda de una silla delante tuyo. Los pies deben estar separados del ancho de la cadera y debemos bajar, procurando que la rodilla nunca pase de la punta del pie.

Fondos de tríceps: 3 series de 12 repeticiones. Con ayuda de una silla o un banco, debes colocar las manos allí y distanciar los pies para bajar la cadera mientras flexionas los codos y los llevas hacia atrás.

Zancadas con piernas alternadas: 2 series de 14 repeticiones. Recuerda que la rodilla flexionada no debe pasar la punta del pie.

Elevaciones laterales de brazos: 3 series de 15 repeticiones. Con peso en ambas manos, pueden ser botellas de agua, mancuernas, bolsas de arena, piedras o paquetes de harina.

(Abdominales): 2 series de 20 repeticiones. En el piso, sobre una manta o alfombra, debemos levantar el torso sin forzar el cuello e intentar unir simultáneamente codo con rodilla contraria, simulando un movimiento de pedaleo constante con las piernas.

Planchas: 3 series de 20 segundos cada una. Colocando los antebrazos en el piso y las puntas de los pies apoyados, debemos contraer isométricamente el abdomen para mantener el cuerpo en línea recta por 20 segundos aproximadamente.

Saltar la cuerda: 3 series de 8 minutos cada una. Puedes saltar al ritmo que quieras y con el salto que desees. Bajar poco a poco la intensidad.

Relajación.

Estirar en posición mariposa. (Trabajar flexibilidad suave)

Lasallistas 2019-2020
**GRANDES COSAS
SON POSIBLES**