



ALCALDIA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.  
Secretaría  
EDUCACIÓN

## COLEGIO REPÚBLICA DE COLOMBIA IED

*“Educación en Valores, para la Convivencia y la Productividad”*



# 601 -602

## FORMATO PLAN TRABAJO ESCOLAR VIRTUAL

AREA: EDUCACION FISICA ASIGNATURA: EDUCACION FISICA CURSO: 601-602 JORNADA: TARDE

FECHA JULIO 13 A SEPTIEMBRE DE 2020

DOCENTE: Mg NUBIA TORRES ARANA

### ACTIVIDADES A DESARROLLAR POR EL ESTUDIANTE

**TODAS LAS ACTIVIDADES DEBEN SER ENTREGADAS EN CUADERNO DEBIDAMENTE MARCADO, BUENA LETRA, BUENA PRESENTACION.**

A continuación podrá revisar las rutinas de ejercicios que se deben realizar en las clases virtuales que se llevaran a cabo durante las próximas semanas y/o durante el tercer bimestre, no olvide que puede seguir con sus rutinas de ejercicios, videos o plataformas que haya trabajado hasta el momento, la actividad física en estos momentos debe verse como una rutina indispensable.

En caso de no tener pesas, utilizar botellas llenas de agua, aproveche las sillas, la cama o los sillones para apoyarse, siempre busque realizar actividad física, no busque excusas, busque soluciones.

**CADA QUINCE DÍAS DEBE ENVIAR SU RUTINA DE EJERCICIOS COPIADA EN EL CUADERNO DIBUJO CON EXPLICACIÓN, DEBE HABER MÍNIMO CINCO (5) EJERCICIOS DONDE INVOLUCRE TODOS LOS GRUPOS MUSCULARES, NO OLVIDE ADEMÁS AGREGAR DOS EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO EXPLICADOS Y DIBUJADOS.**

**NO DEBE OLVIDAR REALIZAR SU PLANCHA DINAMICA Y EN ESTE BIMESTRE DEBE REALIZAR MINIMO 10 BURPEES DIA POR MEDIO**

FECHAS DE ENTREGA: JULIO 30 - AGOSTO 15- AGOSTO 31

**RETO TRABAJO CARDIOVASCULAR (TRABAJO DIARIO) REALIZAR DOS SERIES DE CADA EJERCICIO**



PLANCHA



BURPEES 10 CADA TERCER DIA



www.bigstock.com · 155729450



**ESTIRAMIENTOS A DIARIO ANTES, DURANTE Y DESPUES DE LA ACTIVIDAD FISICA**



Enviar a [nubiatorresarana@gmail.com](mailto:nubiatorresarana@gmail.com)



ALCALDIA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.  
Secretaría  
EDUCACIÓN

COLEGIO REPÚBLICA DE COLOMBIA IED

*“Educación en Valores, para la Convivencia y la Productividad”*



**701 -702**

## **FORMATO PLAN TRABAJO ESCOLAR VIRTUAL**

AREA: EDUCACION FISICA ASIGNATURA: EDUCACION FISICA CURSO: 701-702 JORNADA: TARDE

FECHA JULIO 13 AL 31 DE AGOSTO 2020

DOCENTE: Mg NUBIA TORRES ARANA

### **ACTIVIDADES A DESARROLLAR POR EL ESTUDIANTE**

**TODAS LAS ACTIVIDADES DEBEN SER ENTREGADAS EN CUADERNO DEBIDAMENTE MARCADO, BUENA LETRA, BUENA PRESENTACION**

A continuación podrá revisar las rutinas de ejercicios que se deben realizar en las clases virtuales que se llevaran a cabo durante las próximas semanas y/o durante el tercer bimestre, no olvide que puede seguir con sus rutinas de ejercicios, videos o plataformas que haya trabajado hasta el momento, la actividad física en estos momentos debe verse como una rutina indispensable.

En caso de no tener pesas, utilizar botellas llenas de agua, aproveche las sillas, la cama o los sillones para apoyarse, siempre busque realizar actividad física, no busque excusas, busque soluciones.

**CADA QUINCE DÍAS DEBE ENVIAR SU RUTINA DE EJERCICIOS COPIADA EN EL CUADERNO DIBUJO CON EXPLICACIÓN, DEBE HABER MÍNIMO SEIS (6) EJERCICIOS DONDE INVOLUCRE TODOS LOS GRUPOS MUSCULARES, NO OLVIDE ADEMÁS AGREGAR TRES (3) EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO EXPLICADOS Y DIBUJADOS.**

**NO DEBE OLVIDAR REALIZAR SU PLANCHA DINAMICA Y EN ESTE BIMESTRE ADEMÁS VAMOS A REALIZAR MÍNIMO 12 BURPEES**

**FECHAS DE ENTREGA: JULIO 30 - AGOSTO 15- AGOSTO 31**



**BURPEES 12 DIARIOS**



**PLANCHA DINAMICA A DIARIO**

**RETO TRABAJO CARDIOVASCULAR (TRABAJO DIARIO) REALIZAR TRES SERIES DE CADA EJERCICIO**





**ESTIRAMIENTOS ANTES, DURANTE Y DESPUES DE REALIZAR ACTIVIDAD FISICA**



Enviar a [nubiatorresarana@gmail.com](mailto:nubiatorresarana@gmail.com)



ALCALDIA MAYOR  
DE BOGOTÁ DC  
Secretaría  
EDUCACIÓN

COLEGIO REPÚBLICA DE COLOMBIA IED

*“Educación en Valores, para la Convivencia y la Productividad”*



**801-802**

**FORMATO PLAN TRABAJO ESCOLAR VIRTUAL**

AREA: EDUCACION FISICA ASIGNATURA: EDUCACION FISICA CURSO: 801-802 JORNADA: TARDE

FECHA JULIO 13 AL 31 DE AGOSTO 2020

DOCENTE: Mg NUBIA TORRES ARANA

**ACTIVIDADES A DESARROLLAR POR EL ESTUDIANTE**

**TODAS LAS ACTIVIDADES DEBEN SER ENTREGADAS EN CUADERNO DEBIDAMENTE MARCADO, BUENA LETRA, BUENA PRESENTACION.**

A continuación podrá revisar las rutinas de ejercicios que se deben realizar en las clases virtuales que se llevaran a cabo durante las próximas semanas y/o durante el tercer bimestre, no olvide que puede seguir con sus rutinas de ejercicios, videos o plataformas que haya trabajado hasta el momento, la actividad física en estos momentos debe verse como una rutina indispensable.

En caso de no tener pesas, utilizar botellas llenas de agua, aproveche las sillas, la cama o los sillones para apoyarse, siempre busque realizar actividad física, no busque excusas, busque soluciones.

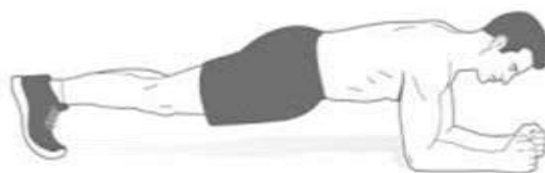
**CADA QUINCE DÍAS DEBE ENVIAR SU RUTINA DE EJERCICIOS COPIADA EN EL CUADERNO CON EXPLICACIÓN, DEBE HABER MÍNIMO SEIS (7) EJERCICIOS DONDE INVOLUCRE TODOS LOS GRUPOS MUSCULARES, NO OLVIDE ADEMÁS AGREGAR CUATRO (4) EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO EXPLICADOS Y DIBUJADOS**

**NO DEBE OLVIDAR REALIZAR SU PLANCHA DINAMICA Y EN ESTE BIMESTRE ADEMÁS VAMOS A REALIZAR MÍNIMO 15 BURPEES**

**FECHAS DE ENTREGA: JULIO 30 - AGOSTO 15- AGOSTO 31**



**BURPEES 15 DIARIOS**



**PLANCHA DINAMICA A DIARIO**



abs	quads	glutes	triceps	biceps	back	chest
sit-ups	lunges	squats	elbow grip push-ups	chin-ups	pull-ups	push-ups
reverse crunches	high knees	monkey kicks	trump slide	backflats	acupuntur stroke	chest expansion
bicycle crunches	side kicks	bridges	tricep extensions	doorframe rows	superman	chest squeezes
tuttler kicks	timbers	jump knee tucks	get-ups	body rows	back lifts	pike push-ups
leg raises	plank jump-ins	ty stress	punches	sitting pull-ups	all arm/leg plank	shoulder taps
elbow plank	lunges step-ups	side leg raises	side-to-side chops	pseudo planche	reversion angels	clapping push-ups

## RUTINA DE EJERCICIOS EN 7 MINUTOS





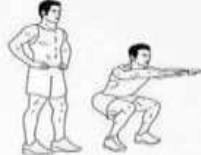
# GLADIATOR



50 jumping jacks



20 tricep dips



40 squats



50 mountain climbers



20 modified v-sits



20 push-ups w/ rotation



20 up & down planks

sets level I 3 sets level II 5 sets level III 10 sets rest between sets up to 2 minutes



1. Jumping jacks



2. Wall sit



3. Push-up



4. Abdominal crunch



5. Step-up onto chair



6. Squat



7. Triceps dip on chair



8. Plank



9. High knees running in place



10. Lunge



11. Push-up and rotation



12. Side plank

## ESTIRAMIENTOS ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE LA ACTIVIDAD FISICA



Enviar a [nubiatorresarana@gmail.com](mailto:nubiatorresarana@gmail.com)





ALCALDIA MAYOR  
DE BOGOTÁ DC  
Secretaría  
EDUCACIÓN

COLEGIO REPÚBLICA DE COLOMBIA IED

“Educación en Valores, para la Convivencia y la Productividad”



901

## FORMATO PLAN TRABAJO ESCOLAR VIRTUAL

AREA: EDUCACION FISICA ASIGNATURA: EDUCACION FISICA CURSO: 901 JORNADA: TARDE

FECHA JULIO 13 AL 31 DE AGOSTO 2020

DOCENTE: Mg NUBIA TORRES ARANA

### ACTIVIDADES A DESARROLLAR POR EL ESTUDIANTE

TODAS LAS ACTIVIDADES DEBEN SER ENTREGADAS EN CUADERNO DEBIDAMENTE MARCADO, BUENA LETRA, BUENA PRESENTACION.

A continuación podrá revisar las rutinas de ejercicios que se deben realizar en las clases virtuales que se llevaran a cabo durante las próximas semanas y/o durante el tercer bimestre, no olvide que puede seguir con sus rutinas de ejercicios, videos o plataformas que haya trabajado hasta el momento, la actividad física en estos momentos debe verse como una rutina indispensable.

En caso de no tener pesas, utilizar botellas llenas de agua, aproveche las sillas, la cama o los sillones para apoyarse, siempre busque realizar actividad física, no busque excusas, busque soluciones.

CADA QUINCE DÍAS DEBE ENVIAR SU RUTINA DE EJERCICIOS COPIADA EN EL CUADERNO CON EXPLICACIÓN, DEBE HABER MÍNIMO OCHO (8) EJERCICIOS DONDE INVOLUCRE TODOS LOS GRUPOS MUSCULARES, NO OLVIDE ADEMÁS AGREGAR CINCO (5) EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO EXPLICADOS Y DIBUJADOS

NO DEBE OLVIDAR REALIZAR SU PLANCHA DINAMICA Y EN ESTE BIMESTRE ADEMÁS VAMOS A REALIZAR MÍNIMO 20 BURPEES

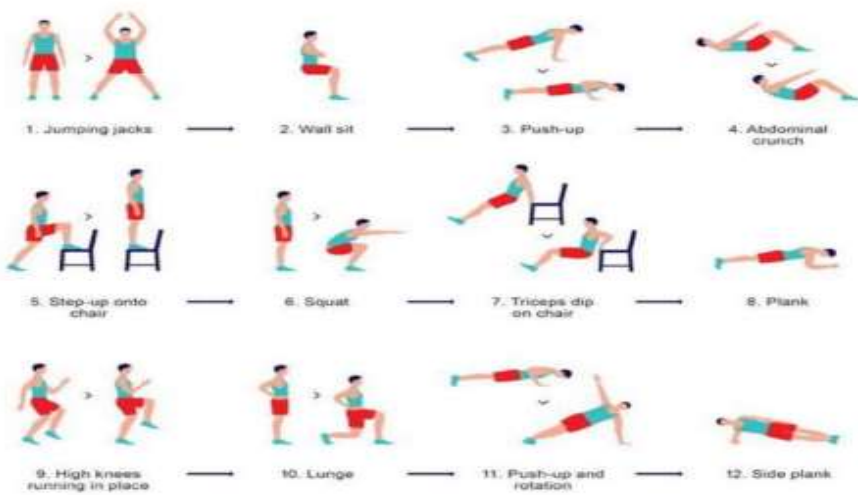
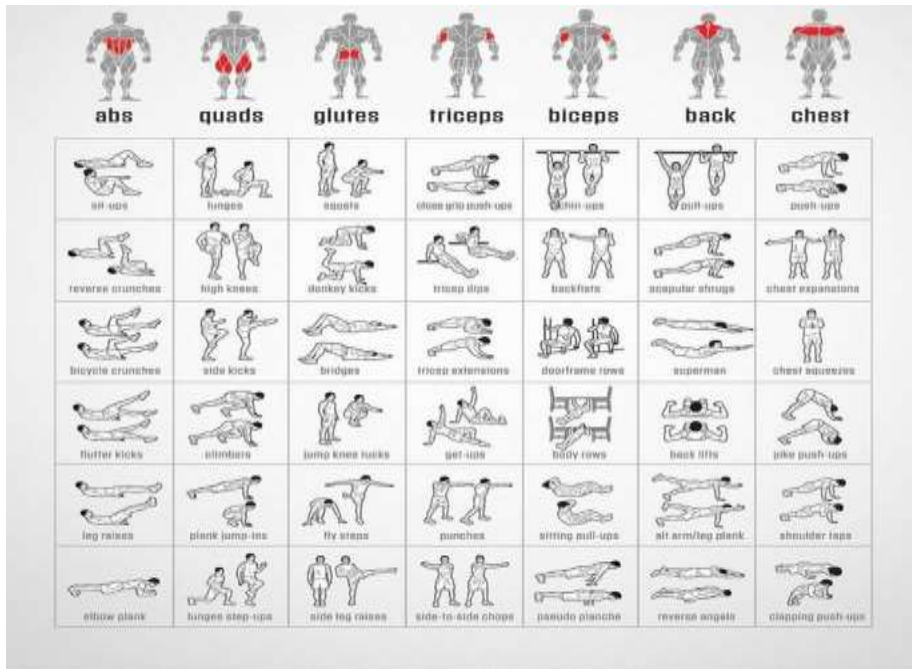
FECHAS DE ENTREGA: **JULIO 30 - AGOSTO 15- AGOSTO 31**



**BURPEES 20 DIARIOS**



**PLANCHA DINAMICA A DIARIO**



# Reto 30 días: Brazos

*Unele: construye tu mejor versión*

Arm Circles	Arm Raises	Single Chest Press Pulse	Half Cobra Push Up	Up Up Down Downs
1. <input type="checkbox"/> 30 Arm Circles <input type="checkbox"/> 30 Arm Raises <input type="checkbox"/> 30 Single Chest Press Pulses	2. <input type="checkbox"/> 35 Arm Circles <input type="checkbox"/> 35 Arm Raises <input type="checkbox"/> 35 Single Chest Press Pulses	3. <input type="checkbox"/> 40 Arm Circles <input type="checkbox"/> 40 Arm Raises <input type="checkbox"/> 40 Single Chest Press Pulses	4. <input type="checkbox"/> 45 Arm Circles <input type="checkbox"/> 45 Arm Raises <input type="checkbox"/> 45 Single Chest Press Pulses	5. <input type="checkbox"/> 50 Arm Circles <input type="checkbox"/> 50 Arm Raises <input type="checkbox"/> 50 Single Chest Press Pulses
6. <input type="checkbox"/> 55 Arm Circles <input type="checkbox"/> 55 Arm Raises <input type="checkbox"/> 55 Single Chest Press Pulses	7. <input type="checkbox"/> 60 Arm Circles <input type="checkbox"/> 60 Arm Raises <input type="checkbox"/> 60 Single Chest Press Pulses	8. <input type="checkbox"/> 65 Arm Circles <input type="checkbox"/> 65 Arm Raises <input type="checkbox"/> 65 Single Chest Press Pulses	9. <input type="checkbox"/> 70 Arm Circles <input type="checkbox"/> 70 Arm Raises <input type="checkbox"/> 70 Single Chest Press Pulses	10. <input type="checkbox"/> 75 Arm Circles <input type="checkbox"/> 75 Arm Raises <input type="checkbox"/> 75 Single Chest Press Pulses
11. <input type="checkbox"/> 80 Arm Circles <input type="checkbox"/> 80 Arm Raises <input type="checkbox"/> 80 Single Chest Press Pulses	12. <input type="checkbox"/> 85 Arm Circles <input type="checkbox"/> 85 Arm Raises <input type="checkbox"/> 85 Single Chest Press Pulses	13. <input type="checkbox"/> 90 Arm Circles <input type="checkbox"/> 90 Arm Raises <input type="checkbox"/> 90 Single Chest Press Pulses	14. <input type="checkbox"/> 95 Arm Circles <input type="checkbox"/> 95 Arm Raises <input type="checkbox"/> 95 Single Chest Press Pulses	15. <input type="checkbox"/> 100 Arm Circles <input type="checkbox"/> 100 Arm Raises <input type="checkbox"/> 100 Single Chest Press Pulses
16. <input type="checkbox"/> 105 Arm Circles <input type="checkbox"/> 105 Arm Raises <input type="checkbox"/> 105 Single Chest Press Pulses	17. <input type="checkbox"/> 110 Arm Circles <input type="checkbox"/> 110 Arm Raises <input type="checkbox"/> 110 Single Chest Press Pulses	18. <input type="checkbox"/> 115 Arm Circles <input type="checkbox"/> 115 Arm Raises <input type="checkbox"/> 115 Single Chest Press Pulses	19. <input type="checkbox"/> 120 Arm Circles <input type="checkbox"/> 120 Arm Raises <input type="checkbox"/> 120 Single Chest Press Pulses	20. <input type="checkbox"/> 125 Arm Circles <input type="checkbox"/> 125 Arm Raises <input type="checkbox"/> 125 Single Chest Press Pulses
21. <input type="checkbox"/> 130 Arm Circles <input type="checkbox"/> 130 Arm Raises <input type="checkbox"/> 130 Single Chest Press Pulses	22. <input type="checkbox"/> 135 Arm Circles <input type="checkbox"/> 135 Arm Raises <input type="checkbox"/> 135 Single Chest Press Pulses	23. <input type="checkbox"/> 140 Arm Circles <input type="checkbox"/> 140 Arm Raises <input type="checkbox"/> 140 Single Chest Press Pulses	24. <input type="checkbox"/> 145 Arm Circles <input type="checkbox"/> 145 Arm Raises <input type="checkbox"/> 145 Single Chest Press Pulses	25. <input type="checkbox"/> 150 Arm Circles <input type="checkbox"/> 150 Arm Raises <input type="checkbox"/> 150 Single Chest Press Pulses
26. <input type="checkbox"/> 155 Arm Circles <input type="checkbox"/> 155 Arm Raises <input type="checkbox"/> 155 Single Chest Press Pulses	27. <input type="checkbox"/> 160 Arm Circles <input type="checkbox"/> 160 Arm Raises <input type="checkbox"/> 160 Single Chest Press Pulses	28. <input type="checkbox"/> 165 Arm Circles <input type="checkbox"/> 165 Arm Raises <input type="checkbox"/> 165 Single Chest Press Pulses	29. <input type="checkbox"/> 170 Arm Circles <input type="checkbox"/> 170 Arm Raises <input type="checkbox"/> 170 Single Chest Press Pulses	30. <input type="checkbox"/> 175 Arm Circles <input type="checkbox"/> 175 Arm Raises <input type="checkbox"/> 175 Single Chest Press Pulses

03/09/2015



© Can Stock Photo - csp40781236

**ESTIRAMIENTOS ANTES, DURANTE Y DESPUES DE REALIZAR LA ACTIVIDAD FISICA**



Enviar a [nubiatorresarana@gmail.com](mailto:nubiatorresarana@gmail.com)



ALCALDIA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.  
Secretaría  
EDUCACIÓN

## COLEGIO REPÚBLICA DE COLOMBIA IED

*“Educación en Valores, para la Convivencia y la Productividad”*



# 602

## FORMATO PLAN TRABAJO ESCOLAR VIRTUAL

AREA: ARTES – DIBUJO

JORNADA: TARDE

FECHA JULIO A SEPTIEMBRE 2020

DOCENTE: Mg. NUBIA TORRES ARANA

### ACTIVIDADES A DESARROLLAR POR EL ESTUDIANTE

**TODAS LAS ACTIVIDADES DEBEN SER PRESENTADAS EN HOJAS DINA 4 O EN HOJAS BLANCAS, DEBIDAMENTE MARCADO, PLANCHA SIN MARCAR NO SE CALIFICA BUENA LETRA, BUENA PRESENTACION.**

**INSTRUCCIONES:** Hoja Dina 4 o block blanca con márgenes, trace dos líneas una vertical y otra horizontal de tal forma que queden cuatro cuadros de igual tamaño, en seguida realice las actividades que aquí se proponen.

1. Realice la siguiente plancha a pulso a lápiz y a color, NO SE DEBE UTILIZAR REGLA



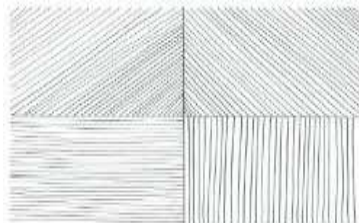
**FECHA DE ENTREGA: JULIO 31**

2. Realice a lápiz y a color



**FECHA DE ENTREGA : AGOSTO 16**

3. Realice a lápiz y a color



**FECHA DE ENTREGA: AGOSTO 31**

Enviar a [nubiatorresarana@gmail.com](mailto:nubiatorresarana@gmail.com)



ALCALDIA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.  
Secretaría  
EDUCACIÓN

## COLEGIO REPÚBLICA DE COLOMBIA IED

“Educación en Valores, para la Convivencia y la Productividad”



# 801- 802

## FORMATO PLAN TRABAJO ESCOLAR VIRTUAL

AREA: ARTES – DIBUJO – DANZAS

JORNADA: TARDE

FECHA JULIO 13 A AGOSTO 31 de 2020

DOCENTE: Mg. NUBIA TORRES ARANA

### ACTIVIDADES A DESARROLLAR POR EL ESTUDIANTE

TODAS LAS ACTIVIDADES DE DIBUJO DEBEN SER PRESENTADAS EN HOJAS DINA 4 O EN HOJAS BLANCAS, DEBIDAMENTE MARCADO, PLANCHA SIN MARCAR NO SE CALIFICA BUENA LETRA, BUENA PRESENTACION. LA PARTE DE DANZAS EN EL CUADERNO O EN HOJAS CUADRICULADAS.

TEMA: **EL TRAZO**

LOGRO: Realizara ejercicios gráficos a lápiz y a color utilizando la técnica de a mano alzada

#### EL TRAZO

Un trazo es una línea o raya. El término se utiliza para nombrar a las rectas y curvas que forman un carácter o que se escriben a mano sin levantar el instrumento de escritura (lápiz, birome, etc.) de la superficie.

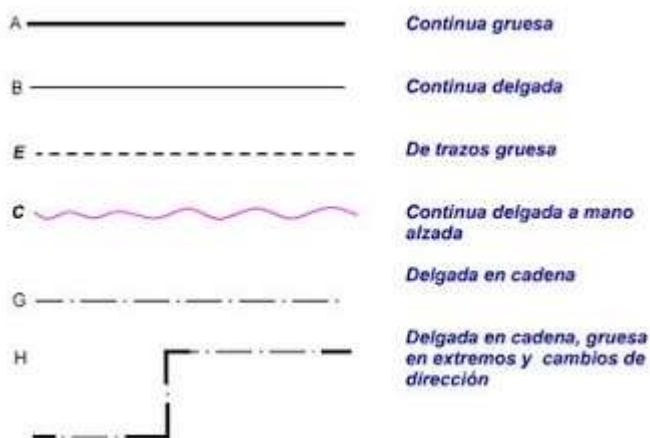
Conseguir un trazo firme, que no sea tembloroso, un trazo decidido, hecho sobre el papel sin miedo, es una de las cosas que, desde el principio, deben a usted preocuparle más.

- El trazo NO debe ser por unos lados más grueso que por otros, tembloroso o sin continuidad.
- El trazo debe ser así: seguro, limpio, seguido

#### Tipos De Trazos

- Trazos finos (Líneas delgadas que conllevan una figura). Los trazos finos (invisible, cotas, etc.) con HB. (Punta muy delgada del lápiz).

- Trazos Gruesos (Que levan líneas gruesas y un poco toscas) Los trazos gruesos (líneas de corte, rótulos) con 2B (punta gruesa del lápiz).



Los trazos normales (visible, rayados, etc.) con B.

- Mano alzada: Es la que se realiza a pulso y sin regla para mejorar la motricidad física.

- Zigzag: Se utiliza para indicar que hay interrupciones, en una pieza o en un elemento.

Discontinua: Se utiliza para indicar en contornos ocultos en un dibujo isométrico o en volúmenes irregulares.

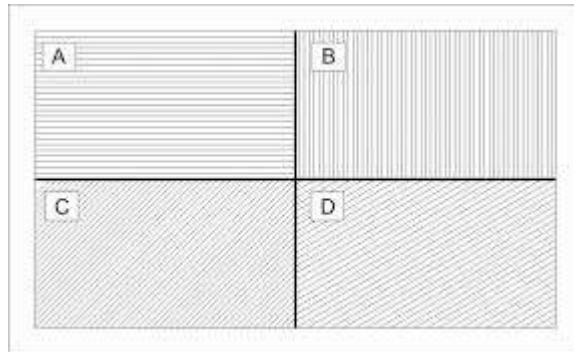
#### Ejercicios de trazos

•Para adquirir un dominio del lápiz, lo primero que debe hacer es dibujar trazos verticales, Horizontales e inclinados.

- Tenga el lápiz con firmeza.
- No apriete el lápiz sobre el papel.
- No haga los trazos despacio. Hágalos con rapidez, de un solo "golpe" decidido,
- Las curvas y el zigzag las dibujará menos deprisa que las rectas, sin que esto quiera decir que vaya con lentitud, un poco más despacio que como ha hecho las rectas.
- La causa de esto es que debe ir prestando constantemente la mayor atención a como le sale el trazo, que, ya sabe, debe ser seguro, limpio.

**ACTIVIDAD:** Realice en una plancha de cada uno de los trazos con el siguiente diseño

**FECHAS DE ENTREGA:** **TRAZOS FINO A LAPIZ Y CON COLOR : JULIO 31**  
**TRAZOS GRUESOS A LAPIZ Y CON COLOR : AGOSTO 14**  
**TRAZOS EN ZIG-ZAG LAPIZ Y COLOR: AGOSTO 31**



<http://guiasartes.blogspot.com/2013/02/el-trazo.html>

Enviar a [nubiatorresarana@gmail.com](mailto:nubiatorresarana@gmail.com)



901

## FORMATO PLAN TRABAJO ESCOLAR VIRTUAL

AREA: ARTES DIBUJO - DANZAS

JORNADA: TARDE

FECHA JULIO 13 – AGOSTO 31 DE 2020

DOCENTE: Mg. NUBIA TORRES ARANA

### ACTIVIDADES A DESARROLLAR POR EL ESTUDIANTE

TODAS LAS ACTIVIDADES DEBEN SER PRESENTADAS EN HOJAS DINA 4 O EN HOJAS BLANCAS, DEBIDAMENTE MARCADO, HOJAS SIN MARCAR NO SERAN CALIFICADAS.

TEMA: EL TRAZO

LOGRO: Realizara ejercicios gráficos a lápiz utilizando la técnica de a mano alzada

#### EL TRAZO

Un trazo es una línea o raya. El término se utiliza para nombrar a las rectas y curvas que forman un carácter o que se escriben a mano sin levantar el instrumento de escritura (lápiz, birome, etc.) de la superficie.

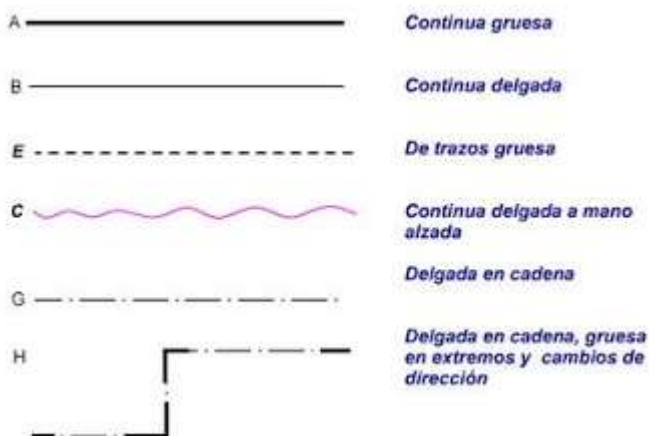
Conseguir un trazo firme, que no sea tembloroso, un trazo decidido, hecho sobre el papel sin miedo, es una de las cosas que, desde el principio, deben a usted preocuparle más.

- El trazo NO debe ser por unos lados más grueso que por otros, tembloroso o sin continuidad.
- El trazo debe ser así: seguro, limpio, seguido

#### Tipos De Trazos

- Trazos finos (Líneas delgadas que conllevan una figura). Los trazos finos (invisible, cotas, etc.) con HB. (Punta muy delgada del lápiz).

- Trazos Gruesos (Que levan líneas gruesas y un poco toscas) Los trazos gruesos (líneas de corte, rótulos) con 2B (punta gruesa del lápiz).



Los trazos normales (visible, rayados, etc.) con B.

- Mano alzada: Es la que se realiza a pulso y sin regla para mejorar la motricidad física.

- Zigzag: Se utiliza para indicar que hay interrupciones, en una pieza o en un elemento.

Discontinua: Se utiliza para indicar en contornos ocultos en un dibujo isométrico o en volúmenes irregulares.

#### Ejercicios de trazos

- Para adquirir un dominio del lápiz, lo primero que debe hacer es dibujar trazos verticales, Horizontales e inclinados.
- Tenga el lápiz con firmeza.
- No apriete el lápiz sobre el papel.
- No haga los trazos despacio. Hágalos con rapidez, de un solo "golpe" decidido,

•Las curvas y el zigzag las dibujará menos deprisa que las rectas, sin que esto quiera decir que vaya con lentitud, un poco más despacio que como ha hecho las rectas.

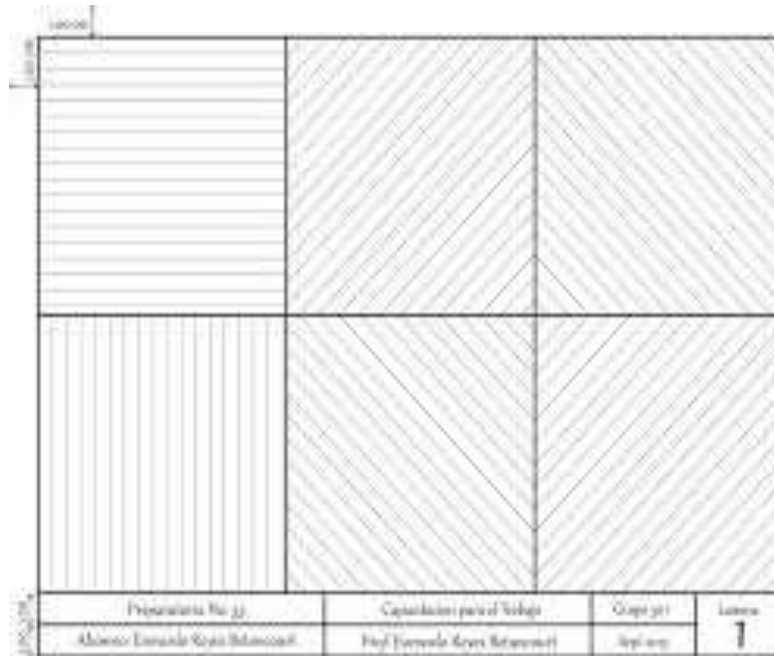
•La causa de esto es que debe ir prestando constantemente la mayor atención a como le sale el trazo, que, ya sabe, debe ser seguro, limpio.

**ACTIVIDAD:** Realice en una plancha de cada uno de los trazos con el siguiente diseño

**FECHAS DE ENTREGA: TRAZOS FINO A LAPIZ Y CON COLOR : JULIO 31**

**TRAZOS GRUESOS A LAPIZ Y CON COLOR : AGOSTO 14**

**TRAZOS EN ZIG-ZAG LAPIZ Y COLOR: AGOSTO 31**



<http://guiasartes.blogspot.com/2013/02/el-trazo.html>

Enviar a [nubiatorresarana@gmail.com](mailto:nubiatorresarana@gmail.com)