



TUTORÍA CICLO BÁSICO



VACACIONES DE INVIERNO DE LA
ENS Nº1 DESDE CASA



ENS N°1- TUTORÍA CB NOS MOVEMOS!!! HACÉTE FITNESS!

HACÉ UNA
ACTIVIDAD
POR CADA DÍA
QUE ESTAMOS
FUERA DE LA
ESCUELA.

Hacemos con peso
.No tenés, probá esto:

EJERCICIO CON
LATAS

Tomate 24 hs sin redes
sociales

REDES SOCIALES

Entrenamiento en 7
minutos

7MINUTOS

Hacer una receta
saludable

INTENTA ESTA!

Ejercicios en 5
minutos para
principiantes

5 MINUTOS

Evita comidas y
bebidas con muchas
calorías
por un día!!!

Mejorar el dormir
BENEFICIOS DE
DORMIR SUFICIENTE

Meditá por 10
minutos.

MEDITACION
GUIADA

Repite alguna
de las actividades
anteriores

Intenta relajarte con
la rutina de Yoga
YOGA RUTINA
PRINCIPIANTES

Confecciona lista de
alimentos
saludables para
incluir en tu dieta

Snack saludable
dulce o salado

POCHOCLO

Posturas básicas
de Yoga para practicar

POSTURAS BASICAS

Caminá 10.000
pasos!
10.000 pasos= 7 km
7km= 70 cuadras

Reducir cintura
mientras ves la tele

EJERCICIO TV

Receta de barras
energéticas

BARRITAS AVENA



ELIGE UN ÍTEM DE CADA COLUMNA Y PUBLICÁ AQUI

ROL	AUDIENCIA	FORMATO	TÓPICO
<ul style="list-style-type: none"> +ESCRITOR +CIENTÍFICO +VOS MISMO +INVENTOR +HISTORIADOR +PERIODISTA +ARTISTA +PERSONAJE 	<ul style="list-style-type: none"> +GRUPO DE PERSONAS +GOBIERNO +ACTIVISTAS +PADRES +POBLACIÓN +A VOS MISMO +A EXTRATERRESTRES 	<ul style="list-style-type: none"> +DIÁLOGO DE TEATRO +ENTREVISTA +VIDEO +HISTORIETA +BIOGRAFÍA +ARTÍCULO DE DIARIO +FOLLETO TURÍSTICO O PUBLICITARIO 	<ul style="list-style-type: none"> +UN DIA IDEAL +LO QUE SE ME OCURRE + TU MASCOTA + SUEÑOS + TU PERSONAJE FAVORITO (MÚSICO, ACTOR DEPORTISTA)

GALERÍA DE ARTE COLABORATIVA!

TITULÁ Y PUBLICÁ TU OBRA! AQUÍ

ENS Nº1

ELEGÍ LAS TUTORIAS CB

ACTIVIDADES QUE

+ TE MOTIVEN Y

SUBÍ LA FOTO EN LA

"GALERÍA DE ARTE

DEL NIVEL MEDIO"



Dibuja tu autorretrato mirándote al espejo pero sin mirar el papel!

Dibuja tu lugar preferido de tu casa con la mayor cantidad de detalles.

Crear un historieta con un tema de actualidad.

Completa en un papel repitiendo la mayor cantidad de veces un objeto elegido.

Toma tus zapatillas favoritas y dibujalas re decoradas.

Hacé un dibujo con tu mano "no dominante"

Crear una composición con tus ingredientes favoritos inspirete!

Intentá el estilo de arte de Yayoi Kusama conocélo

Tomá una foto artística desde una ventana de tu casa. atardecer, transeúnte anónimo, mascota.

Tomá una foto con la modalidad Knolling enterate acá

Diseña una prenda de vestir..

Investiga artistas en : Art & Culture y escribe una descripción del que más te haya gustado.

"MENÚ DE VACACIONES EN 3 PASOS"

ENS Nº1 - TUTORÍA CB

ELEGI UNA
OPCIÓN DE
ESTOS TRES
PLATOS

ENTRADA

Visitamos el Museo de Louvre en Paris
Visitamos museo del Holocausto en Nueva York
Visitamos Museo Hermitage, San Petersburgo

PLATO PRINCIPAL

Elegimos un libro para descargar y leer
Zentangle: el arte de meditar y dibujar al mismo tiempo
Crea un cortometraje de tu tema favorito

POSTRE

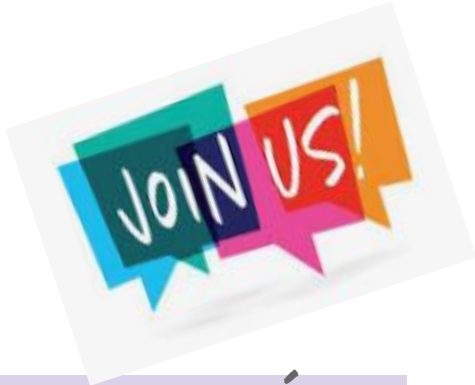
Recorré los mejores de la Argentina
Intenté hacer Origami
Acuarela con café



TA-TE-TI

NOS ENCONTRAMOS?!

ENS N°1 TUTORÍA CB



**INVITA A MÁS DE
UN COMPAÑERO
PARA PARTICIPAR
EN ESTAS
ACTIVIDADES
GRUPALES Y
REMOTAS!**

<p>Con tres compañeros creen la parte de un microrrelato de 100 palabras inicio, nudo, desenlace.</p>	<p>Combiná videllamada para hacer rutina de ejercicios juntos</p>	<p>Organizá un Tik Tok por partes y combinálo!</p>
<p>Organizar videollamada con más de un compañero y juega al "Ahorcado", "Tutti Frutti", "Dígalo con mímica" o "Pictionary" !</p>	<p>Contale por teléfono a un compañero las instrucciones de un dibujo, sin contarle qué és.</p>	<p>Tomale fotos a los pasos de una receta y compartila con un compañero y disfruten el resultado final o no!</p>
<p>Crea una cancion con amigos con la ayuda de https://www.bandlab.com/</p>	<p>Planificá una salida con amigos para cuando termine la cuarentena!</p>	<p>Pedile a un compañero dibuje una forma cualquiera y cada uno vaya agregando por turnos algo nuevo</p>