



Programación de PBS Arkansas	
Life from Above Moving Planet	Apreciemos la Tierra como nunca antes se ha visto. Las cámaras en el espacio nos cuentan historias de la vida en nuestro planeta vistas desde una nueva perspectiva, revelando movimientos, colores, patrones y la velocidad con la que todo va cambiando.
Arthur The Squirrels/Fern and Persimmon Glitchet	Los objetivos de Arthur son: promover el interés en la lectura y la escritura, así como fomentar las habilidades sociales adecuadas y ejemplificar estrategias de resolución de problemas apropiadas para la edad de los alumnos.
SciGirls Code Center	SciGirls nos muestra a niñas talentosas y muy inteligentes que usan la ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas (STEM) de manera práctica en su vida diaria.
Nature The Mighty Weasel	NATURE trae la belleza y las maravillas del mundo natural a tu casa, convirtiéndose en el nuevo parámetro para los programas de historia natural.
Odd Squad Portlandia/Slides & Ladders	El programa se centra en dos jóvenes agentes, Olive y Otto, que forman parte de Odd Squad, una agencia cuya misión es salvar el día cuando ocurre algo inusual en su ciudad.
Changing Seas Corals in Crisis Mystery of the Humpback Whale Songs	Dentro de un santuario nacional de vida marina se encuentra Cordell Bank. Las aguas de Cordell son frías y tienen los nutrientes necesarios para sustentar los inicios de la cadena alimenticia de la región a partir de la cual se alimentan pájaros, tortugas y mamíferos marinos que viajan miles de millas para llegar hasta aquí.
Magical Land of Oz Human	Adentrémonos en las profundidades de la mágica vida animal australiana para conocer sobre especies únicas. Mediante el uso de cámaras especiales es posible capturar imágenes de las diversas poblaciones de animales en este continente durante las distintas estaciones del año, los fríos mares del sur y áreas suburbanas.
Ireland's Wild Coast Part 2	Hagamos un viaje único por las más espectaculares líneas costeras en el mundo al tiempo que conocemos sobre la vida salvaje y los lugares sin explorar que las hacen tan especiales.
NOVA Inside Animal Minds: Dogs & Super Senses Decoding the Great Pyramid	¿Cómo experimentan los perros el mundo? Nuevas evidencias arqueológicas arrojan información sobre la increíble ingeniería detrás de la Gran Pirámide de Giza.
Yoga in Practice Allow Yourself to Soar	Programa diseñado para enseñar las bases del yoga para los alumnos que están en casa y que busca motivarlos para practicar yoga diariamente. El yoga va más allá de un simple ejercicio físico.

Rincón de lectura y escritura

Elige de 4 a 6 de estas actividades de aprendizaje para fortalecer tus habilidades de lectura, escritura y comunicación. No olvides buscar un buen libro y leer diariamente.

- **Presentación:** ¡Es tiempo de que TÚ seas el experto! Elabora una presentación sobre algo que hayas aprendido esta semana. Asegúrate de incluir información e ilustraciones. Puedes crear tu presentación usando papel, un póster, google presentation, etc. Luego puedes compartir tu presentación con tu familia y amigos, ya sea en casa o usando videoconferencia para que así todos aprendan.
- **Lee el artículo** *Cross-Training* y responde las preguntas.
- **Perspectiva Animal:** En el episodio *Inside Animal's Minds* aprendiste sobre la ciencia detrás de lo que los animales están pensando. Toma una foto de un animal (tu mascota o un animal afuera de tu casa) o busca una imagen de un animal. Pretende ser ese animal y escribe en su diario. Toma en cuenta cómo se expresaría el animal, cuál es su rutina diaria y qué piensa sobre tí, sobre otros animales, sobre su alrededor. Extensión: crea un meme usando la imagen para resumir o resaltar lo más importante de lo escrito en el diario.
- **Ejercitándonos:** En el episodio *Allow Yourself to Soar*, aprendimos distintos estiramientos. ¿Cuál es tu rutina de ejercicio y estiramientos? ¿Qué te motiva a hacer ejercicio y cómo te ayuda? Reflexiona sobre cómo te sientes antes de hacer ejercicio o estiramientos y cómo te sientes después. Diseña una rutina de ejercicio identificando el objetivo de los ejercicios y los resultados esperados.
- **Póster de un símbolo:** En el episodio de *Decoding the Pyramids*, historiadores y arqueólogos hablan sobre la importancia que tienen las pirámides de Egipto en la historia universal y en la cultura egipcia. Ellas se han convertido en un símbolo que va más allá de una simple edificación. Recuerda que un símbolo es algo que representa algo, un objeto que puede representar una idea. ¿Hay algún edificio o monumento en tu ciudad o en los Estados Unidos que sea importante para tu comunidad o nuestra nación? Explica (Incluye información sobre dónde se localiza, cuándo fue construido, qué representa, porqué es importante para la comunidad o la cultura, qué idea busca representar. Elabora un póster del monumento incluyendo información detallada.



- **Naturaleza Humana:** Todos hemos sentido miedo. Es parte de la naturaleza humana sentir temor ante ciertas cosas o situaciones. ¿Qué tipo de temores has experimentado? Por ejemplo, ¿Le tienes miedo a algún animal? ¿Te da miedo caerte o hacer el ridículo? ¿Cómo logras vencer tus miedos? ¿Qué te dices a tí mismo? ¿Cuál son tus estrategias? Escribe sobre una ocasión en que lograste superar un miedo o sobre alguna vez en que no pudiste ¿Qué aprendiste de esa situación? (Nota: si no te sientes cómodo escribiendo sobre ti, responde las preguntas escribiendo sobre algún personaje de un libro o película que haya sentido miedo)
- **Escritura creativa:** Elige una historia, película, obra de teatro que tenga un final que te gustaría cambiar y escribe un final alternativo. ¿Es un final feliz o triste? ¿Terminará en un momento de suspenso? (Extensión: ¿Porqué quisiste cambiar el final de esta historia?)
- **Escribe un diario:** Lleva un diario en el que narres lo que está sucediendo en estos días.
- **Tema libre.** ¿Qué te interesa? Escoge un tema y elabora un documento, una presentación o una dramatización que puedas usar para enseñarle a alguien más sobre tu tema.

Matemanía:

Realiza de 3 a 4 actividades para fortalecer tus habilidades matemáticas

- **Khan Academy:** Si tienes acceso a internet, te recomendamos que trabajes por los menos tres días a la semana en los módulos de Khan Academy, estos incluyen información de apoyo para el aprendizaje de las matemáticas. Selecciona el grado o teclea la dirección web y pulsa en el botón GET STARTED (Cuenta como una actividad cada día) Está bien si decides trabajar actividades de un grado inferior, independientemente de tu edad

[5th grade math](https://www.khanacademy.org/math/cc-fifth-grade-math) <https://www.khanacademy.org/math/cc-fifth-grade-math>

[6th grade math](https://www.khanacademy.org/math/cc-sixth-grade-math) <https://www.khanacademy.org/math/cc-sixth-grade-math>

[7th grade math](https://www.khanacademy.org/math/cc-seventh-grade-math) <https://www.khanacademy.org/math/cc-seventh-grade-math>

[8th grade math](https://www.khanacademy.org/math/cc-eighth-grade-math) <https://www.khanacademy.org/math/cc-eighth-grade-math>

[Algebra](#)

- **Amigos con los que puedes contar:** Tú y tu amigo fueron a comprar helado. El restaurante tiene un letrero con los tipos de helados, dulces, galletas y toppings. Ustedes quieren saber cuántas combinaciones de ingredientes se pueden hacer. Encuentra todas las combinaciones y explica cómo te aseguraste de haber encontrado todas.

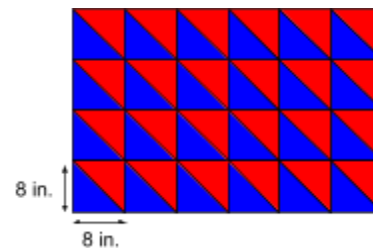
Ice Cream	Candy/Cookie	Topping
Vanilla	Snickers Bar	Gummy Bears
Chocolate	Oreo Cookie	Rainbow Sprinkles
Strawberry	M & M Candy	Hot Fudge
	Peanut Butter Cup	

- **Desafío de torres de cubos:** *Material:* Lápiz y papel, crayolas o plumones (opcional). Trabaja con alguien más. Ambos lean el desafío y dibujen la torre en su hoja de papel. Luego comparen

Desafío:

- Hay 5 cubos: 2 blancos, 1 verde, 1 azul y 1 rojo..
 - El bloque de arriba y el de abajo con del mismo color.
 - El azul está entre los dos blanco, pero el azul no toca los blancos.
 - El cubo rojo está arriba del cubo azul..
- **Dominós:** El señor Blake sabe que hay 28 fichas en un set de dominó de doble seis. Como nueve es $6 + \frac{1}{2}$ de 6, él calcula que debe haber $28 + \frac{1}{2}$ de 28 fichas en un set para dar un total de 42 fichas. ¿Son correctos sus cálculos? Explica tu razonamiento usando palabras, dibujos y/o números.

- **Área de un rectángulo:** En *Odd Squad: Portlandia*, el segundo portal rectangular está formado por triángulos rectos como se ve en el dibujo a la derecha. ¿Cuál es el área total del rectángulo? Explica tu resultado y no olvides incluir las unidades de medida..



- **¿Qué prefieres?** ¿Cuántos cuadrados de 1 inch de chocolate preferirías tener? Explica tu respuesta..
 - a. Suficientes para cubrir un rectángulo con un largo de 9 in. y un perímetro de 22 in.
 - b. Suficientes para cubrir un rectángulo de 5 inch y un perímetro de 20 in.

- **Envolviendo regalos:** *Material:* una caja rectangular

Encuentra cuál es la cantidad más pequeña de papel que necesitas para cubrir todos los lados de la caja. Piensa sobre el área de los prismas rectangulares, incluyendo las medidas de largo, ancho y altura. ¿Cuál es el volumen de tu caja? ¿Son iguales las medidas de volumen y de área? Explica tus ideas.



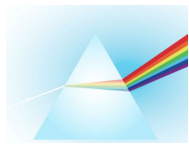
- **Batallas de restas de números enteros:** 2 jugadores. *Material:* Cartas de una baraja., Az = 1, comodín = 11, reina = 12, rey = 13, cartas rojas = negativas, cartas negras = positivas. *Cómo se juega:* Cada persona voltea dos cartas y resta el valor de la segunda a la primera. El jugador con el resultado más alto gana esa ronda y se queda con las 4 cartas. Sigam jugando hasta que se acaben las cartas. El jugador con más cartas es quien gana. (Recuerda: $2 - 3 = -1$, $-2 - (-3) = 1$, $2 - (-3) = 5$, $-2 - 3 = -5$)

- **Suma de enteros:** En *Odd Squad: Slides and Ladders*, Oswald está perdido. En el lugar donde se encuentra los pisos están conectados por escaleras y resbaladillas. Las escaleras son para subir de piso y las resbaladillas para bajar. Al inicio, estaba en el piso 10, luego tomó 8 resbaladillas, 2 escaleras, 3 resbaladillas y finalmente 5 resbaladillas. ¿En qué piso está ahora? ¿Necesita una escalera o una resbaladilla para llegar al piso principal (piso cero)? ¿Qué número sería la resbaladilla o escalera? Usa una recta numérica o una ecuación para ayudarlo.

¡Piensa como científico!

Elige de 2 a 3 actividades para esta semana

- **Comparar/Contrastar:** Antes de ver *NOVA Inside Animal Minds: Dogs and Super Senses* dibuja un T-chart. En el lado izquierdo dibuja un perro. En el derecho dibuja un lobo. Después de ver el programa, compara y contrasta los sentidos de un perro y un lobo.
- **Arrecife de Coral:** Después de ver el programa *Changing Seas: Corals in Crisis*, dibuja un ecosistema en un arrecife de coral. Incluye peces, plantas, etc. Identifica cómo los peces usan el arrecife de coral para sobrevivir. Actividad extra: Haz un diorama de un arrecife de coral (revisa este link [Build a Coral Reef Diorama](#))
- **Desarrolla un código:** Después de ver *SciGirls: Code Concert*, desarrolla un código que dé instrucciones para mover algo sobre una cuadrícula, iluminar un dibujo, o alguna otra idea que se te ocurra.
- **Haz un prisma** con objetos que encuentres en casa. Usa el sol como fuente alternativa de luz blanca. Pon un vaso con agua en la orilla de una ventana de forma que la luz del sol haga un efecto de prisma en una hoja blanca de papel. También puedes hacer un prisma usando un CD. Perfora un pequeño orificio en un pedazo de papel aluminio y forra una linterna con él. Ilumina el reverso del CD con la linterna y gíralo hasta que veas el efecto prisma. Toma nota de tus observaciones en tu cuaderno de ciencias.
- **Reflejos:** Acomoda diferentes materiales reflejantes, como espejos, en el jardín y observa lo que se refleja en ellos y las sombras que se generan. Toma nota de tus observaciones en tu cuaderno de ciencias.



PARA DIVERTIRSE

- ★ **Ponte activo.** Baila, haz ejercicio, crea una pista con obstáculos, sal a caminar o correr
- ★ **Actúa.** Escribe y actúa una canción o baile .
- ★ **Juega con tu familia** usando juegos de mesa (Uno, Heads Up, Battleship, Ajedrez, etc)
- ★ **Crea una obra de arte.** Dibuja o pinta
- ★ Consulta la página [PBS.org](https://www.pbs.org) para más oportunidades de aprendizaje para cada programa.



Cross-Train Your Way to Fitness (From ReadWorks.org)



You've been running four miles a day, five days a week, for eight weeks. You made the track team, but your times aren't improving. Suddenly you can't stand the thought of running. You just want to veg out in front of the TV. Are you burned out at such a young age?

For many athletes, a loss of interest can mean boredom. Luckily, there's a cure for this that will also improve your overall fitness. It's called cross-training.

What Is Cross-Training?

Cross-training is a way of adding variety to your exercise program by doing two or more different types of exercise in one workout. Athletes have been cross-training since the days of the Olympic pentathlons of ancient Greece.

At first, cross-training may seem contradictory. You might have been taught that the way to improve performance is to concentrate on that area.

If you want to be a runner, you might think strength training would only waste your time. Research has found, however, that for runners, strength training can actually improve performance by about 20 percent.

What Are the Benefits?

There's a lot to be said about cross-training.

- *Cross-training reduces the risk of injury.* When you run all the time, you stress the same muscles. If you alternate running with swimming or cycling, you use different muscles, and give the running muscles a rest.
- *Cross-training improves your overall fitness.* Jogging gives you aerobic fitness, but doesn't do anything to develop the upper body. Strength training makes muscles stronger, but doesn't give you flexibility.
- *Cross-training adds variety to your routine.* If you get into a rut, chances are you'll quit your workouts. On the other hand, if you don't have to face that four-mile run every day, you'll have more enthusiasm on the days that you do run.
- *Cross-training allows you to become good at more than one activity.* You can spend time doing more than one activity, like bike riding for an hour and lifting weights for another hour.
- *Cross-training keeps you improving.* According to many fitness trainers, sticking with one activity, your body adapts to your exercise routine. Pretty soon your body thinks it has to have a four-mile daily run to survive. Eventually, no matter how much you run, your performance doesn't improve. To avoid such plateaus, you need to throw your body off its schedule by including other activities.

One Person's Experience

Alli Rainey is a professional climber, and there was a time when she was ranked the number one climber in the United States. Although rock climbing is her passion, she spends a lot of time cross-training. "All the other sports have a positive impact overall," she says.

"Cross-training helps me to avoid burnout, and to step away from being so serious about rock climbing." Cross-training also gives her a mental break. "I don't push as hard in the other sports," Alli says.

Alli cautions against overtraining. "I still struggle with doing too much. The key to not getting injured is working into a new sport slowly. If you haven't been running, you can't start out running six miles at top speed. Listen to your body. When it tells you it's tired, stop."

Having a second sport helps Alli avoid depression when she's injured. "When I hurt my finger and couldn't rock climb, I learned how to snowboard. I was able to continue exercising, and I could socialize too."

How Do I Get Started?

Cross-training should include activities that challenge the heart and lungs; increase the body's flexibility; and strengthen the muscles. If you've been running or cycling, you should add strength-training workouts for strength and muscle definition. If you've been concentrating on strength training, pick an aerobic activity to add. Examples of aerobic activities include swimming and jumping rope. If you're involved in competitive sports, ask your coach for suggestions for cross-training activities.

The main rule to follow when setting up a cross-training program is to choose activities you like. If you hate what you're doing, you'll only get discouraged and quit.

What About Equipment?

Once you start cross-training, probably the most important equipment you'll have to think about is cross-training shoes. Cross-training shoes have wide bottoms to provide stability for your feet. They have durable soles, so you can wear them inside and outside. When you choose a cross-training shoe, be sure to get one with the most cushioning per square inch.

Setting Up a Cross-Training Schedule

Here are some physical activities you can combine to make your own cross-training schedule.

Aerobics

- running
- cycling
- swimming
- kickboxing
- power walking
- skating
- jumping rope
- stair climbing

Strength Training

- using upper-body machines
- using lower-body machines
- using free weights
- doing calisthenics
- doing crunches
- doing push-ups and sit-ups

Flexibility

- stretching
- doing yoga
- doing calisthenics

Now write down an exercise plan in this order with these guidelines.

- Warm-up: 10-20 minutes of walking, stretching muscles that are used in your aerobic activity, and doing flexibility exercises.
- Aerobics: 20-60 minutes of an aerobic activity; alternate two activities throughout the week.
- Strength Training (no more than three times a week): 20-30 minutes of strength-training exercises.
- Cooldown: about 10 minutes of slow walking and stretching.

Here's an example of an exercise plan.

- 9:00 – 9:15 a.m. – walking, stretching arms and legs, and doing yoga (Monday through Saturday, except Wednesday)
- 9:15 – 10:00 a.m. – swimming (Monday, Thursday, and Saturday); jumping rope (Tuesday and Friday)
- 10:00 – 10:20 a.m. – using free weights, doing push-ups and sit-ups, and doing calisthenics (Tuesday and Friday)
- 10:00 a.m. (Monday, Thursday, and Saturday); 10:20 a.m. (Tuesday and Friday) – 10 minutes of slow walking and stretching

Keep a record of your progress, such as distances covered, increase in weights lifted, and number of push-ups.

Copyright © 2009 Weekly Reader Corporation. All rights reserved. Used by permission.
Weekly Reader is a registered trademark of Weekly Reader Corporation.

Comprehension Questions

1. According to the text, what is cross-training?
 - A. doing two or more different types of exercise in one workout
 - B. doing two or more of the same type of exercise in one workout
 - C. doing the same exercise in many workouts throughout the week

D. doing two or more different exercises that make muscles stronger

2. What does the author list in the text?

- A. the different definitions of cross-training
- B. the different athletes who do cross-training
- C. the different benefits of cross-training
- D. the different pieces of equipment used for cross-training

3. Read these sentences from the text.

According to many fitness trainers, sticking with one activity, your body adapts to your exercise routine. Pretty soon your body thinks it has to have a four-mile daily run to survive. Eventually, no matter how much you run, your performance doesn't improve. To avoid such plateaus, you need to throw your body off its schedule by including other activities.

Based on these sentences, what can you conclude about doing different kinds of physical activities in your exercise routine?

- A. It helps your body adapt to your routine.
- B. It makes your body think you have to do the activities to survive.
- C. It can help your performance in a sport improve.
- D. It makes your performance reach a plateau.

4. Read these sentences from the text.

At first, cross-training may seem contradictory. You might have been taught that the way to improve performance is to concentrate on that area. If you want to be a runner, you might think strength training would only waste your time. Research has found, however, that for runners, strength training can actually improve performance by about 20 percent.

As used in these sentences, what does the word "contradictory" mean?

- A. constant
- B. steady
- C. opposite
- D. reliable

5. What is the main idea of this text?

- A. Cross-training should involve strength training every day.
- B. Cross-training is only helpful to rock climbers.
- C. Cross-training does more harm than good to athletes.
- D. Cross-training can provide many benefits to athletes.

6. How does cross-training add variety to an exercise program?

7. An effective cross-training workout is a mix of kickboxing, using free weights, and doing yoga.

Why is this an effective cross-training workout? Use evidence from the text to support your answer.

8. Choose the word that best completes the sentence.

You should choose activities you like for your cross-training program _____ you'll get discouraged and quit if you hate the activities.

- A. but
- B. so
- C. until
- D. because