



ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILICURA  
Departamento de Educación Municipal  
Escuela Básica y Especial Profesora María Luisa  
Sepúlveda N°1584  
Las Garzas n°590 Fono 229446209 / 229446210

# MÓDULO PLAN DE APRENDIZAJE REMOTO N 3

2020

Nombre de estudiante \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

**CURSO**

**1°A-1°B**

**2°A-2°B**



## Queridos apoderados:

Junto con saludarles y esperando se encuentren bien junto a sus seres queridos, como todos sabemos encontramos en un proceso muy difícil como país, en el intento de combatir la pandemia provocada por Covid-19, es fundamental su apoyo para que el impacto provocado hacia los estudiantes sea el menor, sabemos que gracias a un trabajo colaborativo entre ustedes como apoderados y nosotros como establecimiento saldremos adelante.

A continuación encontrarán un módulo con material pedagógico y una serie de actividades que los estudiantes deben realizar bajo su supervisión y ayuda, para que los objetivos sean los deseados agradecemos que lean atentamente las instrucciones y apoyen activamente el aprendizaje del alumno.

Con el propósito de facilitar el aprendizaje de las y los estudiantes se sugiere que se establezcan rutinas de aprendizajes como:

- Rutinas diarias con los niños estableciendo horarios para realizar las actividades (tareas, comidas, juegos, actividades en familia).
- Las tareas deben realizarse sin distractores visuales o auditivo (televisor, radios, etc.).
- Buscar un lugar cómodo y tranquilo para realizar las actividades, idealmente con mucha luz.

Sin otro particular, se despide afectuosamente,

**Escuela Profesora María Luisa Sepúlveda**

## HORARIO

| LUNES                        | MARTES                       | MIÉRCOLES                    | JUEVES                       | VIERNES  |
|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|--|
| Lenguaje y comunicación      | Ciencias                     | Matemáticas                  | Historia                     | Comprensión de lectura y escritura                                     |
| Artes Visuales               | <b>Educación Física</b>      | Tecnología                   | Música                       | Resolución de problemas y cálculo                                      |
| Cuaderno ¡Aprendo Sin Parar! | Cuaderno ¡Aprendo Sin Parar! | Cuaderno ¡Aprendo Sin Parar! | Cuaderno ¡Aprendo Sin Parar! | Cuaderno ¡Aprendo Sin Parar!   |
| TALLERISTAS                  | CRA                          | EXTRAESCOLAR                 | CONVIVENCIA ESCOLAR          | Juegos de activación de la inteligencia y potenciación de habilidades. |



ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILICURA  
Departamento de Educación Municipal  
Escuela Básica y Especial Profesora María Luisa  
Sepúlveda N°1584  
Las Garzas n°590 Fono 229446209 / 229446210

|   |  |   |
|---|--|---|
| <b>NOMBRE DE DOCENTE:</b><br>Yerko Martinez | <b>N° DE CONTACTO</b><br><b>+56972196319</b>   | <b>Correo de contacto:</b><br>Yerko.martinez@live.cl  |
| <b>Asignatura:</b><br>Educación física      | <b>Horario de atención de apoderados:</b><br><i>Martes y jueves de 15:30 a 17:00</i> | <b>Horario atención de estudiantes :</b><br>Lunes a jueves: 08:00 a 15:30 hrs<br>Viernes: 08:00 a 13:00 hrs |



|   |                                 |
|---|---------------------------------|
| <b>Día: Martes</b>  | <b>Fecha: 05/05/20 semana 1</b> |
| <b>ASIGNATURA: Educación Física</b>   | <b>DOCENTE: Yerko Martínez</b>  |
| <b>INSTRUCCIONES</b>  |                                 |
| 1.- Semana 1:<br>Instrucción : 1) leer atentamente y realizar la actividad.<br>- Recortar y pegar en el cuaderno de educación física<br>- 2) realizar rutina de entrenamiento de la semana 1 y 2<br>Retroalimentación o solucionario a la guía: cada semana se enviara la solución de la guía |                                 |

Actividad

### Cuidado Personal

La higiene personal es fundamental en el desarrollo de los estudiantes es por eso que, en educación física, siempre se les pide sus útiles de aseo (cepillo, jabón, etc.) De esta forma después de clases podemos cambiarnos y prepararnos para seguir nuestro día.

1. **Actividad N1** Colorear y recortar hábitos de higiene  
(También se puede dibujar en el cuaderno y pintar).



Actividad 2 : Realizar rutina de entrenamiento correspondiente a semana 1 y 2



|   |                                 |
|---|---------------------------------|
| <b>Día: Martes</b>  | <b>Fecha: 12/05/20 semana 2</b> |
| <b>ASIGNATURA: Educación Física</b>   | <b>DOCENTE: Yerko Martínez</b>  |
| <b>INSTRUCCIONES</b>  |                                 |
| 1.- Semana 2 :<br>Instrucción: 1) Lee atentamente la pregunta y responde.         |                                 |
| 2) Realiza rutina de entrenamiento.   |                                 |
| Retroalimentación o solucionario a la guía Será enviada vía WhatsApp cada semana. |                                 |

**Actividad1:** Responde con tus palabras **¿Por qué es importante mantener una buena higiene personal?**

**Actividad 2:** Realiza Rutina de entrenamiento correspondiente a semana 1y2



|   |                                 |
|---|---------------------------------|
| <b>Día: Martes</b>  | <b>Fecha: 19/05/20 semana 3</b> |
| <b>ASIGNATURA: Educación Física</b>   | <b>DOCENTE: Yerko Martínez</b>  |
| <b>INSTRUCCIONES</b>  |                                 |
| 1.- Semana 3:<br>Instrucción: 1) lee atentamente la pregunta y responde.<br>2) realiza rutina de entrenamiento. |                                 |
| Retroalimentación o solucionario a la guía: Será enviada vía WhatsApp cada semana.                              |                                 |

**Actividad N1:** Nombra 3 desventajas de no tener una buena higiene

1 \_\_\_\_\_

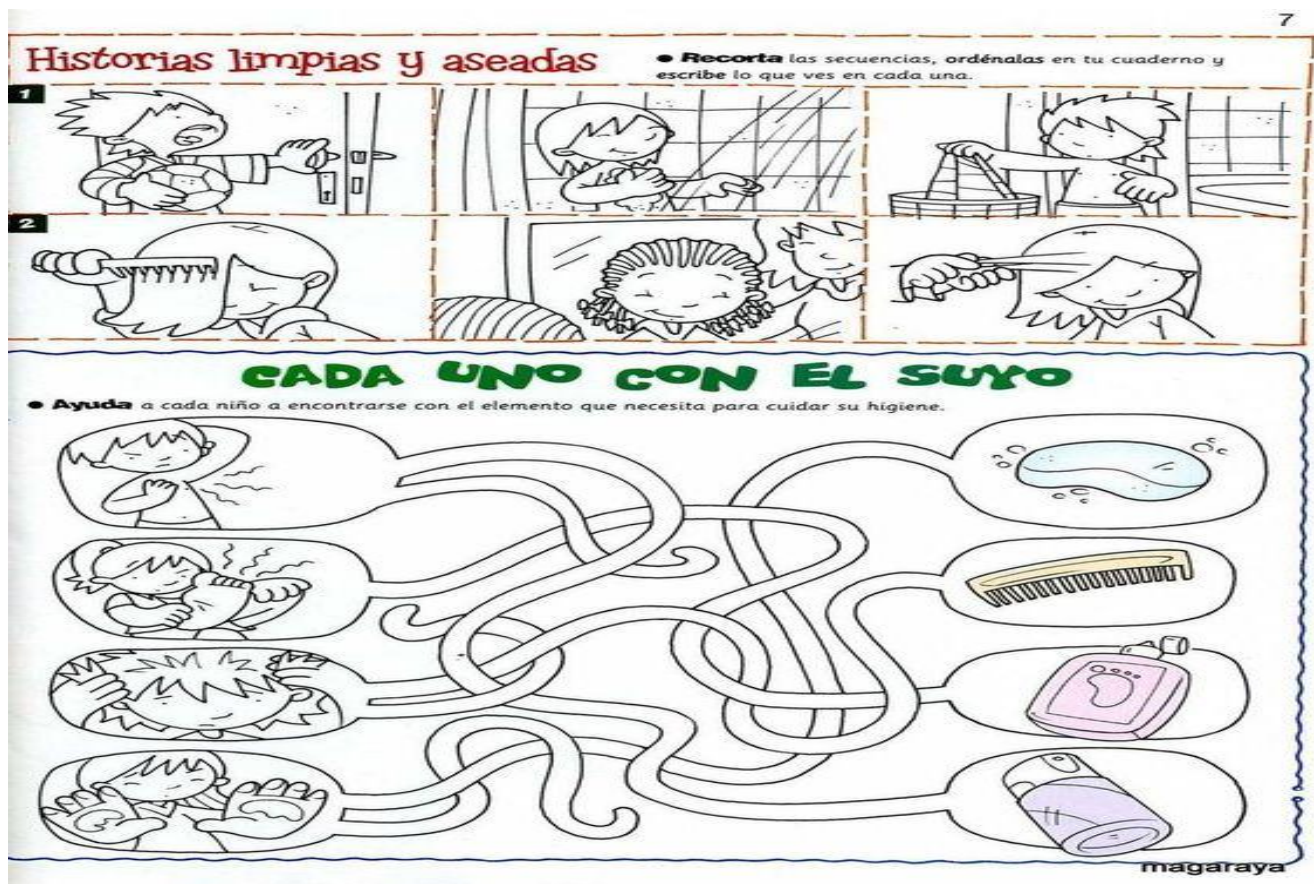
2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

**Actividad N2:** Realiza rutina de entrenamiento correspondiente a la semana 3 y 4

|   |                                 |
|---|---------------------------------|
| <b>Día: Martes</b>  | <b>Fecha: 26/05/20 semana 4</b> |
| <b>ASIGNATURA: Educación Física</b>   | <b>DOCENTE: Yerko Martínez</b>  |
| <b>INSTRUCCIONES</b>  |                                 |
| 1.- Semana 4:<br>Instrucción: 1: recorta y pega en tu cuaderno de educación física las secuencias, ordénalas y escribe que se realiza en cada una.<br>2. Recorta y pega en tu cuaderno de Educación Física la actividad “cada uno con lo suyo” y busca el camino que debe recorrer cada niño para cuidar su higiene.<br>3. Realiza la rutina de entrenamiento correspondiente a la semana 3 y 4 |                                 |
| Retroalimentación o solucionario a la guía Será enviada vía WhatsApp cada semana.   |                                 |





1. Actividad 1: Recorta y pega en tu cuaderno de educación física las secuencias, ordénalas y escribe que se realiza en cada una, en la actividad “cada uno con lo suyo” y busca el camino que debe recorrer cada niño para cuidar su higiene.





## Rutina de entrenamiento semana 1 y 2

Rutina de entrenamiento Mejora su formación física y su autoestima, potencia sus valores sociales y su relación con el entorno. Por eso se crean estas rutinas para que los estudiantes puedan seguir realizando actividad física desde su casa.

| Ejercicio                                       | Series   | Repe/ tiempo   | Imagen   |
|---|--|--|--|
| Salto con un pie                                | 10 rondas                                      | 30 segundos<br>pierna derecha<br><br>30 segundos<br>pierna izquierda |    |
| Salto con pie juntos                            | 5 rondas                                       | 20 repeticiones  |    |
| Mantenimiento sentadilla                        | 6 rondas                                       | 15 segundos de<br>mantención<br>45 segundos de<br>pausa.             |   |
| Flexiones<br>mantención con<br>codos extendidos | 6 rondas                                       | 15 segundos de<br>mantención<br>45 segundos de<br>pausa.             |  |
| Elongación cuerpo<br>completo                   | Minutos de<br>elongación<br>cuerpo<br>completo | Minutos libres<br>Elongación   | video de youtube o<br>elongacion general<br>cuerpo completo                          |

Video de elongación: <https://www.youtube.com/watch?v=t8748OWc1nQ>





### Rutina de entrenamiento semana 3 y 4

Rutina de entrenamiento Mejora su formación física y su autoestima, potencia sus valores sociales y su relación con el entorno. Por eso se crean estas rutinas para que los estudiantes puedan seguir realizando actividad física desde su casa.

| Ejercicio   | Series   | Repe/ tiempo  | Imagen  |
|---|--|---|---|
| Salto sobre un pvc<br>O bastón.   | 10 rondas<br>Salto con<br>piernas juntas<br>de lado a lado | 30 segundos de trabajo<br><br>30 segundos de pausa                              |    |
| Lanzamiento de balón o<br>cojín peluche                                       | 5 rondas   | 20 repeticiones<br>Lanzar el balón a uno<br>dos metros con ambas<br>manos       |    |
| Aplausos sobre la cabeza<br>Arriba<br>Abajo                                   | 6 rondas   | 30 aplausos jugando<br>con el mando directo<br>instrucciones (arriba,<br>abajo) |   |
| Juegos de saltos<br>10 pierna derecha<br>10 pierna izquierda<br>10 pie juntos | 6 rondas   | Completar<br>(10-10-10) es una<br>ronda   |  |
| Elongación cuerpo<br>completo   | Minutos de<br>elongación<br>cuerpo<br>completo             | Minutos libres<br>Elongación  | video de youtube o elongacion<br>general cuerpo completo                              |

Video de elongación: <https://www.youtube.com/watch?v=t8748OWc1nQ>